ANGAYAR MALAR
சப்டம்பர் '93 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்





பாரம்பரியச் சுவைக்கு ஈடில்லை, இணையும் இல்லை.

லியோ காபி — தோட்டப் பயிர்களில் 60 ஆண்டுகளுக்கு மேல் காபி பயிரிடுவதில் முன்னணியில் இருப்பவர்கள் வழங்கும் தரமான காபி

காபிக் கொட்டைகள் மிகவும் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. நன்கு வறுத்து, தங்கள் முன்னிலையில் நவீன கிரைண்டர் மூலம் உடனுக்குடன் அரவை செய்து தரப்படுகிறது. செறிவான தூய காபியின் அசல் மணமும், சுவையும் மாறாமல் அப்படியே இருக்கவும் விஷேச கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

இவையும் கிடைக்கின்றன : எங்களுடைய சொந்தத் தோட்டத்தில் விளைந்த மிளகு மற்றும் ஏலக்காய் — தோட்டத்துப் புதுமையுடன்.....



லியோ

சுத்தமான ஃபில்டர் காபி

நிர்வாக அலுவலகம்:
லியோ காபி கிரைண்டிங் ஒர்க்ஸ்,
16, தெற்கு மாட வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004.

Insight 3383

ஆறா. ஆண்கள் எழுத ஆரம்பிச்சுட்டாங்க!

ஆண்களைப் புரிந்து கொள்வோம்

- சென்ற இதழ்க் கட்டுரையின் தொடர்ச்சியாக ஆண்களின் பதில்கள் -

ஆண்களின் பிரச்னையை அலச ஓர் வாய்ப்புக் கொடுத்த மங்கையர் மலருக்கு முதலில் என் நன்றி.

ஆண்களின் முக்கிய பிரச்னை எந்த வயதிலும் ஏதாவது ஓர் பெண்ணுடன் நட்பு கொண்டால் அதைச் சரியாக யாருமே புரிந்து கொள்ளாததுதான்.

இதற்கு முக்கிய காரணம் நமது சமுதாயத்தில் சிறிய வயதிலே ஆண்களையும்



பெண்களையும் ஏதோ ஓர் பயங்கர பகையாளிகள் போல் பிரித்து விடுவதே ஆகும்.

''பெண்கள் விளையாடும் இடத்தில் உங்களுக்கு என்னடா வேலை? போங்கடா போய் கிரிக்கெட், கிட்டிப்புள் என விளையாடுங்கடா'' என விளையாட்டிலே ஆண் பெண் எனப் பிரித்து வைத்து விடுகின்றனர்.

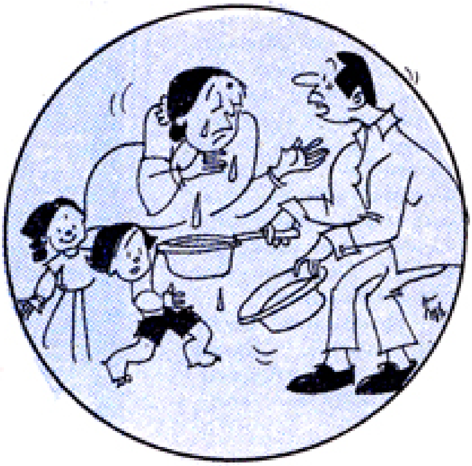
கொஞ்சம் பெரியவனாகி விட்டாலோ அங்கு என்ன பார்வை இங்கு என்ன பார்வை என குத்திக்காட்டியே பெண்களை உத்து உத்து பார்க்க மறைமுகமாக தூண்டி விடுகின்றனர்.

பத்திரிகைகளும், சினிமாக்களும் தங்கள் பங்கிற்குப் பெண்களை போகப் பொருட்களாகவே சித்தரிக்கின்றன.

13 வயது முதல் 20 வயது வரை உள்ள டீன் ஏஜ் பையன் இந்தப் பருவத்தில் நிரம்பத்தான் குழம்பிப் போய் விடுகிறான். பெண் என்பவள் நம்மைப் போன்ற மனிதப் பிறவிதான் என்பதை மனது ஏற்காமல் பெண் என்றாலே போகப் பொருள், அல்லது தெய்வம் என்று எண்ணி விடுவதால் பெண்களை ஓர் மாயப் பொருளாகவே நினைக்கின்றனர்.

பெண்களை பார்க்கக் கூடாது, பேசக் கூடாது என தடுத்தால் அதை மீறவே மனம் எண்ணும். சாதாரணமாக பழகினால் ஒரு தவறும் ஏற்படாது. கோடி வீட்டு கமலா சரியான மக்கு, ஒரு பாடமும் ஒழுங்காகப் படிக்கத் தெரியாது என்றே மனதில் நிற்கும் - அல்லாது பழக முடியாததாலும் கற்றியுள்ளோர் தவறான வழிகாட்டலாலும் கமலா 'சரியான பிகர்' என்று அவள் உடல் வனப்பைப் பற்றியே எண்ணத் தோன்றும்.

இவ்வாறு பெண்

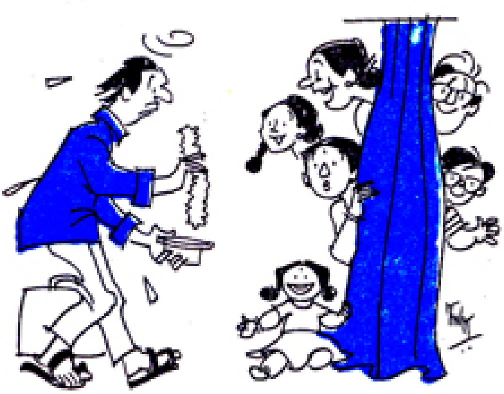


என்றால் என்னவோ ஏதோ என்றே வளர்வதால் ஏதாவது ஒரு பெண் சற்று சகஜமாகப் பழகினால் ஏதோ உலகிலே மிகப் பெரிய அதிஷ்டம் எனலாம். தான் பார்க்கும் பெண் தன்னுடன் சரியாகப் பேசாவிட்டால் தோற்று விட்டதாக எண்ணி மனம் நொந்து போவதும் இயற்கையாகி விடுகின்றது.

திருமணத்திற்குப் பின், மனைவியைப் புரிந்து கொண்டு அவளைச் சமமாக நடத்தினால் அவனுக்குக் கிடைக்கும் பட்டம், ''பெண்டாட்டிதாசன்''.

சமீபத்தில் ஓர் கட்டுரையில் படித்தது, ஒரு திருடன் தன்னை ஒரு பெண் போலீஸ் அதிகாரி விசாரித்ததால் மனம் நொந்து தற்கொலை செய்து கொண்டானாம். என்ன ஒரு பேதமை!

ஆண்கள், பார்க்கும் பெண்களை எல்லாம் காமக் கண்களால் பார்ப்பதில்லை. இதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக மனைவியர் தங்கள் கணவன் தன்னைத் தவிர்த்து வேறு ஒருத்தியுடன் தொடர்பு கொள்ளமாட்டான், தங்களுக்குள் ஒளிவுமறைவு இல்லை என நம்ப வேண்டும்.



வருங்கால சந்ததிகளையாவது ஆண் பெண் பேதத்தை அதிகம் பாராட்டாமல் வளருங்கள். கல்வி, செல்வம் எதிலும் ஆணையும் பெண்ணையும் ஒன்றாக நினையுங்கள். அதுவே ஆண்களை பெண்களும் பெண்களை ஆண்களும் புரிந்து கொள்ள சிறந்த வழியாகும்.

- எஸ்.டி. பாலசுப்ரமணியன்.

நாங்கள் அலுவலக வேலைப்பளு, டென்ஷன், எதிர்பார்த்த இடத்தில் ஏமாற்றம், மேல் அதிகாரியின் கோபதாபங்களை சுமந்து வீட்டிற்கு வந்தால் வீட்டுப் பெண்கள் பக்கத்து வீட்டுக் கலர் டி.வி.யில் புதிய தொடரை சீரியலாக ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள் துணைக்குக் குழந்தைகளோடு. இதைப் பற்றிக் கேட்டால்,

'சினிமாவுக்கா போயிருந்தேன். பக்கத்து வீட்லதானே. சே! நல்ல கட்டத்திலே வந்து கூப்பிட்டீங்களே'

'இன்று கொஞ்சம் லேட்டா வந்திருக்கக் கூடாதா?' இப்படி வார்த்தைகள் பளிச்சென்று இறங்கும்.

எங்கள் மனம் வேதனையுறுவதை பெண்கள் கண்டுகொள்வதேயில்லை. இவ்வளவுக்கும் குடும்பத்திற்குத் தேவையான அத்தியாவசிய பொருட்கள் குறைவில்லாமல் வாங்கிக் கொடுக்கும் கணவனின் நிலையே இப்படி. கொஞ்சம் கண்டிப்பைக் காட்டினால் மனைவியின் கண்களில் நீரின் ஆழம் அதிகரிக்கும். அக்கம் பக்கத்தில், என் வீட்டுக்காரர் ரொம்பவும் கோபக்காரர். எரிந்த விழுவதில் மன்னன் (கல்லூரியில் வாங்கிய பட்டமெல்லாம் பூஜ்யம் சார்) என்று புகார்.

இந்த விஷயம் குழந்தைகளையும் எட்டி விடும். சிறுசுகள் அருகே வருவதற்கே அஞ்சும். மனைவியின் வீட்டில், 'ரொம்பவும் மாறிட்டீங்க' என்று சின்னஞ்சிறுசுகளை கேட்கச் சொல்லி ஆழம் பார்ப்பார்கள். இதற்கு ஒரே வழி டன் கணக்கில் நாங்கள் வழிவதுதான் (ரெடிமேட் புன்னகை போல்) எங்களுக்குக் கடவுள் கொடுத்த வரப் பிரசாதம்.

கணவன் எப்போது வருவான் என்று எதிர்பார்த்த காலம் போய் இப்போது வராமலிருந்தால் சரி என்று எண்ணுகிறார்கள் பெண்கள். இந் நிலை மாறணும்.

பிரச்னையின் ஆணிவேரை புரிந்து நடந்தால் குடும்பத்தில் மனவிரிசல் விழ வாய்ப்பில்லை.

(ரொம்ப தாங்க்ஸ். மனம் விட்டுப் பேசியதில் மனம் லேசாக்க).

– எஸ். சுந்தர்.

என் பிரச்னை சற்று வித்தியாசமானது. எனது மனைவி என்னை நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பதால் ஏதும் பிரச்னை இல்லை. இதுபோல் பிரச்னை ஒரு குடும்பத்தில் இருந்து அதை மனைவி புரிந்து கொள்ளாமல் இருந்தால் அதனால் பெரிய பெரிய பிரச்னைகள் வரக்கூடும்.

எனக்கு ஓர் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை, திருமணமாகி ஐந்து வருடங்கள் ஆகின்றன. வீட்டில் இடநெருக்கடி, கூட்டுக்



குடும்பம், பெண்டாட்டியுடன் தனியாகப் பேசக் கூட முடியாது, தினம் இரவு எட்டு மணிக்கு வந்தால் சாப்பிட்டு விட்டு படுப்பதற்குத்தான் நேரம் இருக்கும்.

ஆபீஸ் விட்டு வீடு திரும்பும் கணவன் மல்லிகைப் பூவும் லாலா கடை அல்வாவும் வாங்கி வருவது எங்களைப் பொறுத்த வரையில் கதைகளில் மட்டுமே சாத்தியம். சரி மனைவிக்கு மட்டும் என்றில்லாமல் வீட்டில் எல்லோருக்கும் அல்வா, பூ என்று வாங்கிக் கொடுத்தால் என் சம்பளம் ஒரு வாரம்தான் வரும்.

என் மனைவியை நான் மிக மிக அதிகமாக நேசிக்கின்றேன். அதை வாய் விட்டுக் கூற முடியாது. சேலை, நகை வாங்கி கொடுத்தும் அன்பைக் காட்ட முடியாது. என் சிறு பார்வை, தொடுதல் மூலமே என் அன்பைக் காட்ட முடியும்.

இதை என் மனைவி நன்கு புரிந்து கொண்டுள்ளாள். ஆகையால் இம்மியளவு கூட மனவருத்தம் இல்லை. என் மனைவி இது புரியாமல் இருந்தால் பிரச்னைக்கு மேல் பிரச்னை வந்து எங்கள் குடும்பமே சிதறி இருக்கும். நானும் சிரமப்பட்டு எனது குடும்பமும் சிரமப்பட்டிருக்கும்.

எனவே சகோதரிகளே, ஆண்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அது பல பிரச்னைகளை தவிர்க்கும்.

– ஏ. யோகலிங்கம்.

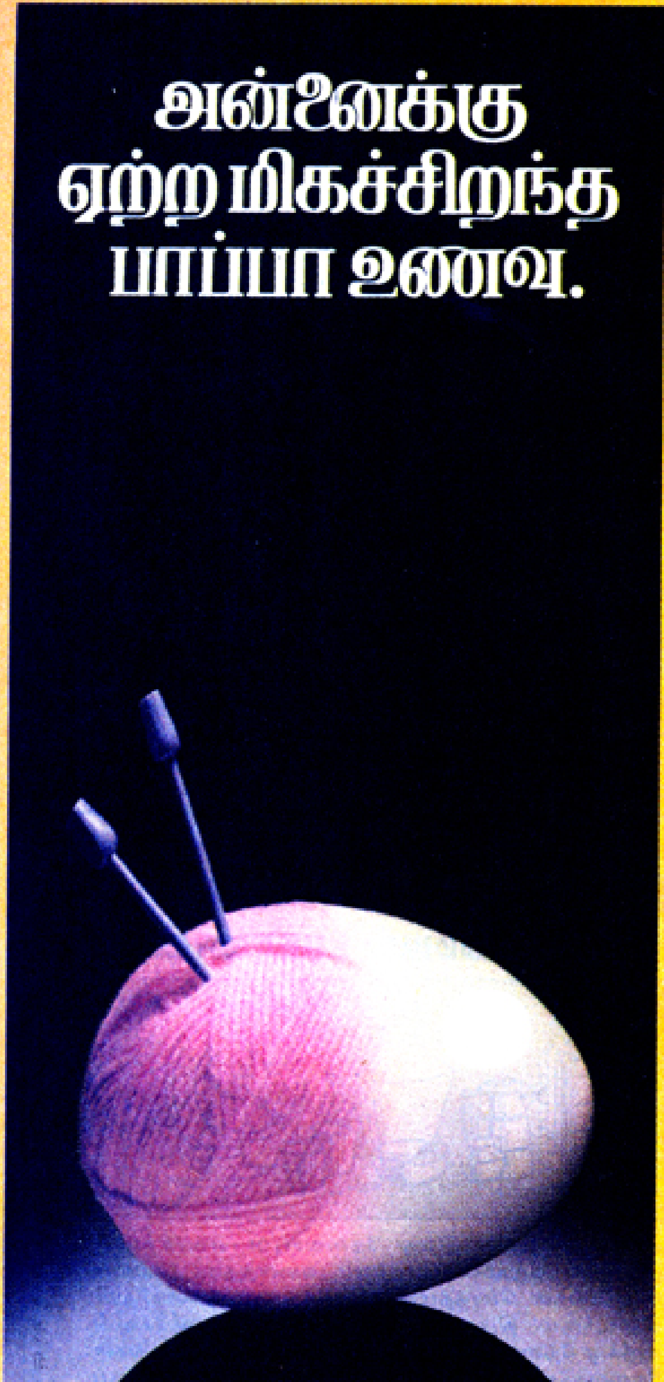
நான் சின்னஞ்சிறுசுகளாய் ஐந்து குழந் தைகளுடன் நாற்பது வயதில் மனைவியை இழந்தவன். இரண்டாவது மனைவியால், பிரச்னைகள் வரும் என்று திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் மிகவும் சிரமப்பட்டு குழந்தைகளைக் காப்பாற்றி



திருமணம் முதலிய கடமைகளை முடித்தேன்.

ரிடையர்டு ஆவதற்கு முன்பிருந்தே தனிமை என்னைப் பாதிக்காமல் இருக்கத் திட்டமிட்டேன். ரிடையர்டு ஆனதும் விழுப்புரம் பக்கத்திலுள்ள காவனூர் என்னும் பின்தங்கிய கிராமத்தில் குடியேறி அவர்களின் மூடநம்பிக்கை அறியாமையை எடுத்துக் கூறி திருத்திவேன். அரசாங்கத்திற்கு மனு எழுதிப் போட்டும், அதிகாரிகளைச் சந்தித்தும், கிராமத்திற்குத் தேவையான மின்சாரம், பம்புசெட், குடிதண்ணீர், சாலை வசதி பேருந்துகள் வர ஏற்பாடு செய்து வெற்றி கண்டேன்.

மாலை நேரங்களில் ஒழுக்கம், கல்வி, பிரார்த்தனை கற்றுத் தந்து ஆத்ம திருப்தி அடைந்து என்னாலும் (மனைவியை இழந்த



ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உள்ள அன்னையால்தான், ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான குழந்தையை உருவாக்க முடியும். ஆகையால்தான் கர்ப்பமாக உள்ளபோது நீங்கள் முட்டை உண்ண வேண்டியது அவசியமாகிறது.

முட்டையிலே செறிந்துள்ள உன்னத தரமுள்ள புரதச்சத்து உங்கள் குழந்தைக்கு மனோபலத்தையும், உடல்பலத்தையும் அளிக்கவல்லது. தவிர முட்டையிலே, நல்ல கண்பார்வைக்கு அவசியமான வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. நல்ல ஜீரண சக்தியை


முட்டை குர்மா: இலவச சமைப்பதற்கு வழிகாட்டி மற்றும் 30-க்கும் மேலான முட்டை சமையல் குறிப்புகள் அடங்கிய சிறு புத்தகத்திற்கும் எழுதவும்: NECC, அஞ்சல் பை எண் 633, புனே-411 004.

அளிக்கவல்ல வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் அனைத்து வகைகளும் உள்ளன. வலுவான எலும்புகளுக்காக வைட்டமின் 'டி' உள்ளது.

ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கென இரும்புச் சத்தும், நல்ல சுறுசுறுப்பைத் தரவல்ல ஃபாஸ்ஃபரஸும் உள்ளது.

அன்றாடம் ஒரு முட்டை அன்னையிடமிருந்து அருமைக் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் விலையுயர்ந்த பரிசு.

நித்தம் ஒரு முட்டை.

NECC

நேஷனல் எக் கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி

Enterprise/NECC/183/Tm

வன்) பயனுள்ள வகையில் (பெண், மாட்டுப் பெண்கள் பிரச்னையின்றி) வாழ முடிகிறது.

– பி.ஏ. தேவநாதன்.

மனம் விட்டு பேசினாலும் மாளாத சண்டை!

மனைவியின் அதீத பிறந்த வீட்டுப் பாசம் கணவனுக்குச் சொல்லொணாத, பிரச்னையாகும். கணவன், குழந்தைகளைக் கவனியாமல் பிறந்த வீட்டு மனிதர்களை வீட்டுடன் வைத்துக் கொண்டு பிறந்த வீட்டுப் பாசம் என்ற பாசியில் தானும் விழுந்து குடும்பத்தையும் விழச் செய்து சின்னாபின்னம் ஆக்குகிறார்கள்.

கூடப் பிறப்புகளின் திருமணம், பிள்ளைபேறு போன்றவைகளுக்குக் கண வனின் பணத்தை டாம்பீகமாக வாரி இறைக்கின்றனர். உடல் வருத்தி கணவன் சம்பாதிக்கும் பணத்தை சிகரெட், குடி. போதை மருந்து போன்ற கெட்ட வழி களில் தன் உடன்பிறப்புகள் செலவ ழிப்பதை பாசத்தால் தட்டிக் கேட்காமல் மூடி மறைத்து கணவனை டென்ஷனாக்கி இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி வர மனைவி காரணமாகிறாள்.

இதைவிட கொடுமையான விஷயம் என்னவென்றால் தன் உடன்பிறப்பின் தீய பழக்க, வழக்கங்கள் தன் குழந்தைகளையும் பாதிப்பதை கண்டுகொள்வதில்லை. கார ணம், கணவனுக்குத் தெரியாமல் நேர்மை யின்றி பிறந்த வீட்டுக்குப் பணம், பொருள் கள் தருவது குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்து அம்மாவை ப்ளாக்மெயில் செய்யும் விபரீ தம் ஏற்படுகிறது.

பிறந்த வீட்டுப் பாசம் இருக்க வேண் டும். அதற்கும் ஓர் வரம்பு வேண்டும். இத னால், நம் எதிர்காலம், குழந்தைகள் நலனுக்கு எவ்வளவு கேடுவிளைகிறது? என மனம் விட்டுப் பேசினால் 'எங்க பிறந்த வீட்டைக் கண்டால் உங்களுக்குப் பிடிக் காது' என்று மாளாத சண்டைக்கு ஆயத்தம் ஆவாள்.

பிறந்த வீட்டுப் பாசத்தால் தனக்கும் கணவனுக்கும் இடைவெளி விழுவதைப் பற்றிக் கவலையின்றி இருக்கும் மனைவி கள் கணவனுக்குத் தீராத பிரச்னையாளர் களே!

– எஸ். நாராயணன்.

பார்க் டவுன்

பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985

223, தெற்கு தங்கசாலை வீதி (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003. போன்: 582676; 564354

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

45 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	*5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

மாத வட்டிக்கான செக்குகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும். உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது.

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம் 15 ஆண்டுகள்

வைப்புத் தொகை	முதல் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	இரண்டாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	மூன்றாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை
ரூ. 6,320/-	ரூ. 6,000/-	ரூ. 6,000/-	ரூ. 56,320/-
ரூ. 12,640/-	ரூ. 12,000/-	ரூ. 12,000/-	ரூ. 1,12,640/-
ரூ. 25,280/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 2,25,280/-
ரூ. 50,560/-	ரூ. 48,000/-	ரூ. 48,000/-	ரூ. 4,50,560/-

பொற்குவியல் திட்டம்

ரூ. 100/- மட்டுமே பிரதிமாதம் செலுத்தி 25 வருட முடிவில் ரூ. 3,00,000 பெறுவீர்

பென்ஷனர் நலத் திட்டம்

வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்

ரூ. 10,000/- மும் அதற்கு மேலும்	12 மாதங்கள்	வட்டி 19 1/2%
ரூ. 10,000/- க்கு கீழ்		வட்டி 18 1/2 %

ரெக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம்

மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ. 25/- ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்

மாதம்	12	24	36	48	60	72	84
ரூ. 100	1,320	2,860	4,720	7,200	10,050	13,400	17,500

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா! இதோ
ரூ. 7500/- ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ. 1,25,000/- பெறலாம்
ரூ. 9000/- ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ. 1,50,000/- பெறலாம்
சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 10% வட்டி

SURESH

கடன்	நகைகள் பேரில் கிராம் ஒன்றுக்கு ரூ. 300/- வழங்கப்படும். சென்னை மாநகரில் உள்ள சொத்துக்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்.	வட்டி விதம் ரூ. 1.85

கௌரவ ஆலோசகர் :
P. பாலசுப்பிரமணியம், B.Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3

(Friday Weekly Holiday)

இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் Business Hours : Week days 8.30 a.m. to 12.30 p.m. & 2.00 p.m. to 6.00 p.m. Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.

சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி

மகளிர் தேவை

நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, தனக்கென்று குழந்தைகள் யாரும் இல்லாத விதவைப் பெண்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் திரு மணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணமே இல்லாது வாழும் பெண்கள் ஆகி யோரிடமிருந்து கோயமுத்தூரில் நிறுவப்பட்டு வரும் ஆதரவற்ற குழந்தை களுக்கான இல்லங்களில் அன்னையராகப் பணிபுரிய விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தகுதிகள் :

கல்வி	:	எட்டாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கல்வி
வயது	:	28 முதல் 35 வரை
தாய்மொழி	:	தமிழாக இருப்பது நலம் (தமிழில் எழுதி, படித்து பேச நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற மற்றவர் களும் விண்ணப்பிக்கலாம்)
மற்றவை	:	கடவுள் பக்தி உடையவராகவும், குழந்தை கள் மீது அன்பும் பாசமும் கொண்டவராக வும், அவர்களது வளர்ச்சியிலும் முன்னேற் றத்திலும் மிகுந்த அக்கறை கொண்டவராக வும் இருத்தல் வேண்டும்).

இப் பணிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர் ஒவ்வொருவரிடமும் பத்து குழந் தைகள் (பெரும்பாலும் மூன்று வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) அவர் பொறுப்பில் விடப்படுவர். தன் பொறுப்பில் விடப்படும் குழந்தைகளுக்கு உணவு தயா ரித்தல், அவர்களைப் பள்ளிக்கு தயார் செய்தல், அவர்களது ஆடை அணி கலன்களை பராமரித்தல், அவர்களது கல்வி, உடல்நலம், வளர்ச்சி, முன் னேற்றங்களை பொறுப்புடன் கவனித்தல், வீட்டைச் சுத்தமாகப் பராம ரித்தல் ஆகியவற்றை தானே முழுமையாக நிறைவேற்றி, குடும்பத்தை திறம் பட நிர்வாகம் செய்யும் திறமை பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும்.

இப் பணிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்கள், குழந்தைகளுக்காக நிறுவப் படும், கிராமத்திலேயே நிரந்தரமாக தங்கி தொடர்ந்து 15 அல்லது 20 ஆண்டு கள் பணிபுரிய வேண்டுமாதலால், விண்ணப்பதாரர்கள் தங்கள் பெற் றோர் அல்லது உறவினர்களின் சம்மதத்தை எழுத்து மூலம் பெற்று அதை விண்ணப்பத்துடன் இணைத்து அனுப்பி வைக்க வேண்டப்படு கிறார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட தகுதிகள் எதையும் தளர்த்தப்படுவதற்கில்லையாத லால் அவையாவும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே விண்ணப்பிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி :

தபால் பெட்டி எண் : 5803
துடியலூர் அஞ்சல்,
கோவை - 641 034.

மங்கையர் மலர் - வெல்வெட் ஷாம்பு -
கங்காஸ்நான் இணைந்து வழங்கும்

திருச்சியில் மகளிர் விழா

சென்ற மாதம் கோலாகலமாக திருநெல்வேலியில் மகளிர் விழா நடந்ததைப் படித்திருப்பீர்கள். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் அன்பான ஒத்துழைப்போடு வெற்றிகரமாக அந்த விழாவினை நடத்த முடிந்தது. அடுத்ததாக திருச்சியில் மகளிர் விழாவை வைத்துக் கொண்டுள்ளோம். திருச்சி மற்றும் திருச்சியைச் சுற்றியுள்ள ஊர்களிலுள்ள மகளிரும், மகளிர் சங்க உறுப்பினர்களும் வந்து இவ் விழாவினையும் வெற்றிகரமாக நடத்திக் கொடுக்க வேண்டுகிறோம்.

நாள் : *11.9.'93* (சனிக் கிழமை).

நேரம் : மதியம் 12 மணி

மாறுவேடப் போட்டி : நேரம் - மதியம் 12 மணி.

- இப்போட்டி குழந்தைகளுக்கானது.
- சிறு குழந்தை முதல் ஐந்தாம் வகுப்புப் படிக்கின்ற குழந்தை வரை கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவன், சிறுமி இருபாலரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- மாறுவேடப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் விழா ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னமேயே வந்து பெயரையும், தாங்கள் போடவிருக்கும் வேஷத் தையும் கூறி பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். காலை 9 மணி முதல் 11 மணி வரை விழா நடக்கும் இடத்தில் பதிவு செய்யப்படும்.
- மேடையில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் வாய்ப்புத் தரப்படும்.
- நடுவர்களாக பிரபல பெண்மணிகள் கலந்து கொள்வார்கள். நடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

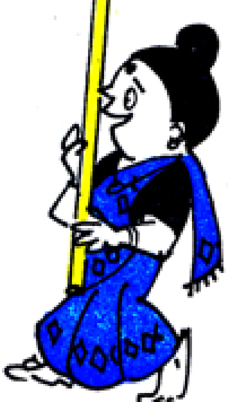
முதற் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300/- மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள்
(ஐந்து குழந்தைகளுக்கு)-

ஆரோக்கியப் போட்டி (வினாடி - வினா)

- மதியம் 2.00 மணிக்கு

- இப் போட்டியில் திருச்சி மற்றும் சுற்றுவட்டாரத்திலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.





வயது வரம்பு கிடையாது.

● வினாடி வினா முறையில் பெண்களின் உடல்நலத்தைப் பற்றிய கேள்வி கள் இடம்பெறும். மேடையில் கேள்விகளை ஒருவர் கேட்க பதில்களை, அரங் கத்தில் விநியோகிக்கப்படும் பேப்பரில் எழுத வேண்டும். எனவே ஒவ்வொரு வரும் பேனா எடுத்து வருவது நல்லது. இறுதியில் தங்கள் பெயர் முகவரியை எழுதி அளிக்க வேண்டும்.

முதற் பரிசு : ரூ 1000/- மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 300/- மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100/- மதிப்புள்ள பொருள் (ஐந்து பேருக்கு)

மகளிர் மன்றங்களுக்கான நாடகப் போட்டி - நேரம் - மதியம் 3 மணி

● திருச்சி மற்றும் சுற்றுவட்டாரத்தி லுள்ள மகளிர் சங்கங்கள் இந்த நாடகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.

● முதலில் பதிவு செய்து கொள்ளும் பத்து சங்கங்களுக்குப் போட்டியில் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

● நாடகப் போட்டிக்கு விண்ணப்பம் அனுப்ப விரும்புபவர்கள், மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு (மங்கையர் மலர், ஜவாஹர் லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97) அனுப்ப வேண்டும். முதலில் வந்தடைந்த பத்து சங்கங்களுக் குக் கடிதங் கள் மூலம் தெரிவிக்கப்படும். தேர்ந் தெடுக்கப்படும் மாதர் சங்கங்கள் 11.9.93 அன்று காலையில் விழா நடக்கும் இடத் திற்கு வந்து தங்கள் சங்கப் பெயர் மற்றும் தாங்கள் போடவிருக்கும் நாடகத்தின் தலைப்பு இவற்றை முறைப்படி பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

● ஒவ்வொரு மன்றத்திற்கும் 10 நிமி டங்கள் நேரம் ஒதுக்கப்படும். பெண் களின் பிரச்னைகளை மையமாக வைத்து நாட கத்தை அமைத்திருத்தல் வேண் டும். நேரத்தை அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் அதுவும் ஒரு தகுதியின்மையாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

முதற் பரிசு - ரூ 1000/-
இரண்டாம் பரிசு - ரூ 500/-
மூன்றாம் பரிசு - ரூ 300/-

● விழாவினைப் பற்றிய எந்த முடி விற்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

● மாறுவேடப் போட்டி, நாடகப் போட்டிக்குத் தேவையான பொருட் களோ, போக்குவரத்தோ அனைத்தும் அவரவரைச் சார்ந்ததே.

● போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும், மகளிர் மன்றங்களுக்கும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

● விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அனைத் துப் பெண்மணிகளுக்கும் வெல் வெட் ஷாம்பு நிறுவனத்தினரின் சிறு நினைவுப் பரிசு வழங்கப்படும்.

● அனைத்துப் போட்டிகளும் முடிவடைந்தவுடன் தொடர்ந்து பரிசளிப்பு விழா நடைபெறும்.

● விழாவினைப் பற்றிய விவரங்களும், சிறப்புச் செய்திகளும் அடுத்து வரும் மங்கையர் மலர் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம்
ஹோட்டல் மதுரா,
ராக்கின்ஸ் ரோடு, (சென்ட்ரல் பஸ்
நிலையம் எதிரில்) திருச்சி - 1.
நாள் : 11.9.'93 நேரம் : மதியம் 12 மணி



பிறர் துன்பம் தன் துன்பமாக நினைத்து...

மனிதன் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும் போது அந்த உணர்வினை தனக்குத் தானே தன்னந்தனியாய் அனுபவிக்கலாம். ஆனால் அதே மனிதன் வாழ்க்கையில் துன்பத்தைச் சந்திக்கும்போது தன் துன்பத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவே ஏங்குகின்றான். இது இயற்கை. இந்த இயற்கை நிலையினைத் தாண்டி, தான் துன்பப் பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற வேளையிலும் மற்றவர்கள் அத்தகைய இன்னலுக்குள்ளாகும் போது, பெற்ற தாயைப் போல அவர்களுக்குப் பக்கபலமாய் இருந்து அதனின்றும் அவர்கள் மீண்டுவர ஆவன செய்யும் ஆத்மாக்களும் இருக்கின்றார்கள். அது போலத் தொண்டுள்ளம் கொண்ட ஒருவர் இங்கே -

'ஹிமோபிலியா' என்கிற இரத்த சம்பந்தப்பட்ட பரம்பரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட தந்தைக்கு - 2 அண்ணன். 1 சகோதரி களுக்கிடையில் 5 - வது பெண்ணாகப் பிறந்தவர் உஷா. தன் குடும்பத்தில் யாருக்குமே திரும்பி வராத அந்த நோய் தன் குழந்தைக்கு மட்டும் வந்திருப்பதை அறிய வந்தவுடன் ஆடித்தான் போய் விட்டனர் உஷா பார்த்தசாரதி தம்பதியினர்.

இன்றைக்கு மருத்துவத் துறையில் எத்தனையோ முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருந்தாலும் இன்னும் எத்தனையோ நோய்களுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியவில்லை. அதில் இந்த ஹிமோபிலியாவும் ஒன்று. இந் நோய் வந்தவர்களுக்கு இறுதிநாள் வரை மருத்துவ உதவி தேவையானதோடு மட்டுமல்லாமல் அடிபடக் கூடாது. அதிக உணர்ச்சிவசப்படக் கூடாது. கரடுமுரடான வேலைகளையோ விளையாட்டினையோ தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது என்று இப்படி எத்தனை எச்சரிக்கைகள்! என்ன நேரத்தில் எது நடக்குமோ என்று எந்த நேரமும் கவனத்துடனும், கவலையுடனும் வாழ்க்கை முழுதும் ஒரு குழந்தையை வளர்த்து ஆளாக்க வேண்டுமென்றால் அத்தகைய பெற்றோர்க்கு எவ்வளவு வேதனை!



* உஷா

மார்கோ

ஆடவரின்

இதயம்

கவரத்

காரணம்



'ஹீமோபிலியா' நோய் என்றால் என்ன?

விஞ்ஞானிகள் மனித உடலில் ஓடும் இரத்தத்தை 13 வகையான காரணிகளாக (factor) பிரித்துள்ளார்கள். ஒவ்வொரு காரணியும் உடலிற்குத் தேவையான ஒரு பயனைத் தரும் தன்மை கொண்டது. இதில் எந்த வகை காரணிகளில் பழுது ஏற்படுகின்றதோ அதன் சம்பந்தமான இரத்த சீர்கேடு மனிதனுக்கு ஏற்படும். இவ் வகையில் இரத்தத்தின் 8வது காரணியில் பழுது ஏற்படின் அது இரத்தத்தில் உறையும் தன்மை இல்லாது செய்து விடும். அது மட்டுமல்ல இவ்வகை சீர்கேட்டினால் மூட்டுகள் சேருமிடத்தில் சில சமயங்களில் திடீரென்று இரத்தக் குழாய் உடைபட்டு இரத்தம் கசிய ஆரம்பிக்கும். இதனை உணர்ந்தும் பாதிக்கப்பட்டவர் அசட்டையாக இருந்து விட்டால் ஒட்டை பெரிதாகி அதிக இரத்த இழப்பினால் உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும். இதற்கு நிவாரணி இரத்தத்தின் பல்வேறு அம்சமான இரத்தம், அ. பிளாஸ்மா (அ) (cryo) க்ரையோவோ அல்லது factor 8. யையோதான் உடனடியாக ஊசி மூலம் உடலுக்குள் செலுத்தி இரத்தம் வெளிவருவதை நிறுத்த வேண்டும். இந்த நான்கில் factor 8தான் அதி துரிதமாக வேலை செய்யும். ஆனால் அது நம் நாட்டில் தயாரிக்கப்படுவதில்லை என்பதோடு விலையும் மிகவும் அதிகம்.''

''இன்றைக்கு இரத்தச் சீர்கேட்டினைப் பற்றி இவ்வளவு விளக்கம் கூறிய எனக்கு அன்றைக்கு இதைப் பற்றிய ஓர் அனுபவமோ, விழிப்புணர்வோ அல்லது மருத்துவ வசதியோ இல்லாத காரணத்தினால் தான் எனது 2 வயது குழந்தை செல்வத்தை இழக்க நேரிட்டது. என் குழந்தை உயிருக்காக போராடிய அன்றைய தினம் இன்னும் ஆறாரணமாக என் நெஞ்சில் உள்ளது. பித்துப் பிடித்தவளைப் போல எதிலும் பிடித்தமில்லாமல் தொலைகாட்சி வேலையும் விட்டு வெறுப்பாக நாட்களைக் கடத்தினேன். விதி வலிது.

கால மாற்றத்தால் நான் இரண்டாவது குழந்தைக்குத் தாயானேன். இம் முறையும் ஆண் குழந்தைதான். குழந்தை பிறந்து 3 மாதங்கள் வரை எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாத குழந்தை இது என்று இருமாந்திருந்தோம் நானும் என் கணவரும். ஆனால் 4வது மாதத்தில் அடியெடுத்து வைத்த குழந்தையின் உடம்பில் ஆங்காங்கே வளைய வளையமாக சிகப்புத் திட்டுகள். ஹீமோபிலியா பற்றி இதற்குள் ஓரளவு அறிந்திருந்த எங்களுக்கு இந்த சிசுவிற்கும் அது உள்ளது என்று தெரிந்து விட்டது. 'இந்தக் குழந்தைக்குமா'

என்று சொல்லவொண்ணா துயரமடைந்தோம். மீண்டும் போர்த்தி போர்த்தி வளர்க்கும் பழைய வாழ்க்கையே ஆரம்பித்ததை எண்ணி ஒரு தன்னிரக்கமான நிலை.

குழந்தைக்கு 2 வயதாயிருக்கும் போது உறவினர் திருமணத்திற்காக பெங்களூர் சென்றிருந்த இடத்தில், குழந்தை தன் நாக்கினை கடித்துக் கொள்ள இரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்தது. நிற்கவே இல்லை. முதல் குழந்தையைப் போலவே இதையும் பறி கொடுத்து விடுவோமோ என்கிற பதைப்பில் பரிதவிப்பில் அடிவயிற்றில் தோன்றிய பய உணர்வுடன் மருத்துமவனை ஒவ்வொன்றிற்கும், மருந்துக்கும் நாங்கள் அலைந்த அலைச்சல், துடித்த துடிப்பு வார்த்தைகளால் விவரிக்க இயலாது. கடவுளின் அருளால் போராடி மீட்ட என் பையன் இன்றைக்கு 9வது படிக்கின்றான்.

அன்றுதான் இனம்புரியாத ஓர் உணர்வு என்னுள்ளே ஏற்பட்டது. பணவசதியும், மருத்துவ வசதியும், மனித சகாயமும் என்று சகலமும் பெற்ற எனக்கே இத்தனை வேதனை, வருத்தம், அல்லல் என்றால் அத்தகைய வசதி ஒன்றையும் பெறாத ஏழை மக்களுக்கு இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டால் அவர்கள் யாரை நாடுவார்கள்? என்ன செய்வார்கள்? ஹிமோவிலியாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கென்று ஓர் அமைப்பு ஏற்படுத்த முனைய ஆரம்பித்தோம். என் சிந்தனைக்கு செயல் வடிவம் கொடுத்தவர் எனதருமைக் கணவர்தாம்.

அதுவரை இந்தியாவில் ஓரிரண்டு இடத்தைத் தவிர மற்ற எந்த ஒரு மருத்துவமனையிலும் இந்த இரத்தச் சீர்கேட்டினை சரிசெய்வதற்கென்று ஒரு தனிப் பிரிவோ, மருத்துவத் துறையோ இல்லை என்று அறிந்தவுடன் இந்த அமைப்பை ஏற்படுத்துவதில் முன்னை விட இன்னும் தீவிரமாக செயல்பட்டோம். 'ஹிமோவிலியா'வினால் அவதிப்படுபவர்கள் எத்தனை பேர், அவர்கள் எங்கிருக்கிறார்கள் என்பதையெல்லாம் அறிய ஒவ்வொரு மருத்துவமனைக்கும் சென்று விவரமெல்லாம் திரட்டி, அவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் கடிதமெழுதி, வரவழைத்தோம். மத்திய அரசாங்கத்தின் மூலம் 'உலகநல அமைப்புடன்' தொடர்பு கொண்டு தேவையான விலையுயர்ந்த மருந்துகளை சில சமயங்களில் இலவசமாகவும் பெற ஆரம்பித்தோம்.

இந்த அமைப்பின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவியவர் 'ஹிமோவிலியா'வின் தந்தை என்று போற்றப்படும் திரு. அசோக் வர்மா அவர்கள். டெல்லியில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையில் ஹிமோவிலியாவிற்கு சிகிச்சையளிக்கும் இந்த மருத்துவர் ஹிமோவிலியாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்தான். தொடக்கத்தில் இரண்டே நபர்களுடன் ஆரம்பித்த இந்த அமைப்பில் இன்றைக்கு 200க்கும் மேற்பட்ட அங்கத்தினர்கள் உள்ளனர். பண வசதியில்லாத ஏழைகளுக்கு இலவசமாக factor 8 மருந்தினைத் தந்து உதவுவதுடன், ஹிமோவிலிக்' குழந்தைகளை எப்படி தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களாக வளர்க்க வேண்டும், எந்தவித உடற்பயிற்சி செய்தால் இதனைப் பெருமளவு தவிர்க்கலாம், குடும்பத்தினர் எம்முறையில் இவர்களுடன் பழக வேண்டும் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் எங்கள் அமைப்பில் கற்றுத் தருகிறோம். எங்களிடம் வரும் ஹிமோவிலியா நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் அடிக்கடி சொல்லும் தாரக மந்திரம் இது தான் -

''உங்களுக்கு எந்தவிதத் துன்பமேற்பட்டாலும் சரி இரவு பகலென்று பார்க்காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். எத்தகைய நிலையிலும் உங்களைப் பாதுகாக்க, உதவ நாங்கள் காத்திருக்கிறோம்'' - இவ்வாறு தன் அனுபவங்களை மூச்சு விடாது கூறிய திருமதி உஷா, தான் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலும், மற்றவர்களின் துயரிலும் பங்கு கொண்டு உற்றதுணையாய் இருந்து உதவி செய்வதைப் பார்க்கையில் ஒரு வித்தியாசமான மனிதாபிமானமிக்க பெண்மணியை சந்தித்த திருப்தி, சந்தோஷம் மனதுள் வியாபித்தது.



சமோசா செய்யும் போது, அதைமுக்கோணமாக மடித்து மசாலா வைத்து நிரப்பி, ஒட்டுவதற்குத் தனியாக பேஸ்ட் எதுவும் தேவையில்லை. தண்ணீரைத் தொட்டுத் தடவி ஒட்டினாலே அழகாக ஒட்டிக் கொள்ளும்.

- அஞ்சலி

யாருக்கு ஊட்டச்சத்து அதிகம் தேவை? உங்களுடைய ஆறு வயது மகனுக்கா? அல்லது அவனுடைய தாத்தாவுக்கா?





சரிதானென்ன, உங்களுடைய குழந்தைக்குத்தான். ஏனெனில், அவன் தாத்தாவை விட அதிகம் உழைக்கிறான். எனவே, அவர்களுடைய ஆரோக்கிய பானம் மட்டும் ஏன் மாறாமல் இருக்க வேண்டும்? விறுவிறுப்பான உழைப்புத் தேவைப்படும் இந்தக் காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய பானம் அவனுடைய வளரும் தேவைகளுக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டாமா?

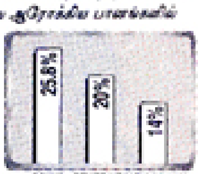
அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ்

குழந்தை ஊட்டச் சத்தில் சர்வதேச நிபுணர்களான நெஸ்லே விசேஷமாக உருவாக்கியுள்ள பானம் புதிய போனஸ். இன்றைய வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் எல்லா முக்கிய ஊட்டச் சத்துக்களான கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைடிரேட்ஸ், நார்ப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், கால்சியம் மற்றும் இதர மினரல்கள், அனைத்திற்கும் மேலாய் கூடுதல் புரோட்டீன் இதில் உள்ளது.



போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் தருகிறது

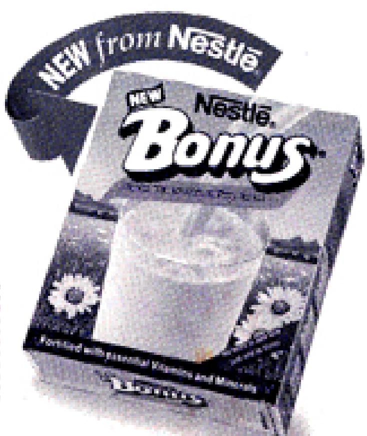
வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத போனஸ் பானத்தில் உள்ள கூடுதல் புரோட்டீன் – 25.8% புரோட்டீன் சில ஆரோக்கிய பானங்களில் இருப்பதைவிடக் கிட்டத்தட்ட இருமடங்கு அதிகமானது. அதாவது உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு தம்ளர் போனஸ் கொடுத்தாலே போதும், அவனது அன்றாட புரோட்டீன் தேவையில் கிட்டத்தட்ட பாதி கிடைத்து விடுகிறது* (வேறெந்த ஆரோக்கிய பானத்திலும் இவ்வாறு கிடைப்பதில்லை) ஆனால் கூடுதல் புரோட்டீன் எதற்காக?



ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்குக் கூடுதல் புரோட்டீன்

உங்கள் டாக்டரைக் கேட்டால் தரமான புரோட்டீன்கள் உடலை வளர்க்கும் உறுதியான பொருட்கள் என்பார். அவை தசைத் திசுக்களையும், உடம்பின் முக்கிய திரவங்களையும் உருவாக்குவதோடு, அவற்றைப் பராமரிக்கவும் உதவுகிறது. எனவேதான் டாக்டர்கள் எப்போதும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு புரோட்டீன் செறிந்த உணவைத் தர வேண்டுமெனப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். அதாவது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வளர்ந்திட உதவியாக தரமான புரோட்டீன்களைத் தருகிறது போனஸ். இயற்கையிலேயே புரதச் சத்துக்கள் மிகுந்துள்ள சோயாவில் இருந்து இது கிடைக்கிறது. இதுமட்டுமல்ல, இன்னும் பாலும் உண்டு போனஸ் பானத்தில்.





பாலின் சத்தான நற்பயன்கள்

போனஸ், பாலின் சத்தான நற்பலன்கள் முழுமையாகக் கொண்டது. மிகவும் துடிப்பான குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் சக்தியைக் கூட போதிய அளவு இது தருகிறது. வலுவான எலும்புகளும், பற்களும் உருவாகி வளரும் வயதுக்கு இன்றியமையாத கால்சியமும் செறிந்தது போனஸ். உங்கள் குழந்தை போனஸ் பானத்தை விரும்பிப் பருகுவது உங்களுக்கு மிகவும் திருப்தி தரும்.

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிரியமான சுவை

போனஸ் பானத்தின் இணையற்ற சுவையை உங்கள் குழந்தை எப்போதும் விரும்பும். முன்கூட்டியே இனிப்பூட்டப்பட்டுள்ள போதிலும், ஒரு தம்ளர் போனஸுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தால் உங்கள் குழந்தை ரசித்துக் குடிக்கும்.

நீங்களும் விரும்பும் புதிய பானம்

புதிய போனஸ் கலப்பது மிகச் சுலபம். கட்டி இல்லை; பசை இல்லை. ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் போனஸ் கலந்தாலே போதும் சுவையான பானம் தயார். புதிய நெஸ்லே போனஸ் தண்ணீருடன் சேர்ந்தே சத்தான நறுஞ்சுவைப் பானமாகிறது. எனினும், பாலிலும் இதைக் கலக்கலாம் விலை பற்றிக் கவலையா? தேவையில்லை. புதிய நெஸ்லே போனஸ் நீங்கள் வாங்கக் கூடிய விலையில் கிடைக்கிறது. புதிய நெஸ்லே போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீனுடன். உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்துத் தேவை அதிகமாகும்போது, அதிகச் சக்தி தரும் ஆரோக்கிய பானம் தர வேண்டாமா?



* 46% of protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1992)

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பானம்.

Mudra:NES:0036-TML

மணமானவுடன் மகிழ்ச்சியோடும் மனம் நிறைந்த கனவுகளோடும் புக்ககம் வந்தாள் அந்த இளம்பெண். பணத்திற்கோ, பதவிக்கோ, அந்தஸ்தான வாழ்க்கைக்கோ அங்கே குறைவில்லை. இருந்தும் சந்தோஷமாக இல்லறம் நடத்த முடியாது தடுத்தது கணவரின் சில வேண்டாத பழக்கங்கள். மது என்னும் அரக்கனுக்கு அடிமையாயிருந்த அவருக்கு அதன் கோரப் பிடியிலிருந்து தப்ப முடியவில்லை. இந்தத் துன்பத்திற்கிடையில் ஆறுதலான விஷயங்களும் அந்தப் பெண்ணின் வாழ்க்கையில் இருந்தது கடவுளின் அருள்தான். கணவனுடைய வீட்டார் இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுவதை ஓர் அவமானமாகக் கருதியோ, அலட்சியம் செய்தோ ஒதுக்கி விடவில்லை. மாறாக அந்தப் பெண்ணிற்கு உற்றதுணையாய் இருந்து அந்நோயினின்றும் அவள் கணவர் மீண்டு வர ஆவன செய்தனர். இதற்கென்று பிரத்யேகமாக சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவம் அந் நாளில் இந்தியாவில் இல்லாத காரணத்தினால் அந்தப் பெண் வெளிநாட்டிற்குத் தன் கணவனை கூட்டிச் சென்று சிகிச்சை பெற்றுத் திரும்பினார். அங்கிருந்த பொழுது, அத்தகைய பழக்கமுள்ளவர்களுடன் எம்முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும், எப்படி அவர்களை அணுக வேண்டும் என்பன போன்ற விவரமெல்லாம் மருத்துவர்களின் மூலமாகவும், அதற்கென எழுதப்பட்ட புத்தகங்கள் வாயிலாகவும் அறிந்து கொண்டார்.

இந்த முயற்சி, பயற்சியெல்லாம் பலனளித்தது சில காலம்தான். இந்தியா திரும்பியவுடன் அந்தப் பெண்ணின் கணவர் மீண்டும் பழைய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தனது 32 வது வயதில் அகால மரணமடைந்தார். காலத்தின் கட்டாயப் பிடியில் சிக்குண்ட அந்தப் பெண் தான் வாழ்வதற்கு ஓர் அர்த்தம் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினார். தான் அறிந்த, தனக்குத் தெரிந்த ஒரே விஷயமான, 'மது அடிமைகளின் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சியினை உண்டாக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டது தான்' அவர் தேர்ந்தெடுத்த பாதை.

தனது இல்லத்திலேயே இரண்டு நோயாளிகளுடன் ஆரம்பித்த அவர் பணி இன்றைக்கு சுமார் 50 நோயாளிக்கு தனி படுக்கை அறை வசதியுடன் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவமனையாக வளர்ந்துள்ளது. மனோதத்துவ நிபுணர், சமூக சேவை செய்பவர்கள், குடும்ப ஆலோசனை சொல்பவர்கள் என்று கிட்டத்தட்ட 40 உதவியாளர்களுடன் 2 கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ள கட்டிடத்தில் இவர்களது பணி சீராகவும், அமைதியாகவும் செயல்படுகிறது. இதற்குள் அந்தப் பெண்மணி யாரென்று ஊகித்திருப்பீர்கள். ஆம். இன்றைக்கு மது மட்டுமல்லாது போதை மருந்திற்கு அடிமையானவர்களையும் அதனின்று மீட்கும் கஷ்டமான பணியை மேற்கொண்டிருக்கும் திருமதி சாந்தி ரங்கநாதன்தான் அந்தப் பெருமைக் குரிய பெண்மணி.

''நீங்க நினைக்கிற மாதிரி எனக்கேற்பட்ட துன்பம் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடாது என்றோ, அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதுதான் இனி என் குறிக்கோள் என்றோ ஒரு பெரிய நோக்கத்துடன் இந்தச் சேவையை அன்று நான் துவக்கவில்லை. எந்தவித பற்றும் இல்லாத என் வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு பிடிப்பு இருக்க வேண்டுமே. எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் இதைப் பற்றிய விஷயம்தான். அதையே ஒரு தூண்டுகோலாக பற்றிக் கொண்டு மிகச் சிறிய அளவில் நான் துவக்கிய பணி இன்று மற்றவர்கள் உணரும் அளவிற்கு வளர்ந்திருக்கிறது என்றால் அதில் என் உறவினர்கள், உதவியாளர்களின் உதவியும் சேவையும் அடக்கம்'' என்கிறார் அளவில்லாத அடக்கத்துடன் திருமதி சாந்தி ரங்கநாதன்.

மற்றவர்களின் துன்பங்களைக் களைவதில் மனதாலும், பணத்தாலும் ஆத்மார்த்தமாக உதவிபுரியும் திருமதி உஷா, சாந்தா போன்ற பெண்மணிகளின் தொண்டு வித்தியாசமானதுதான்.

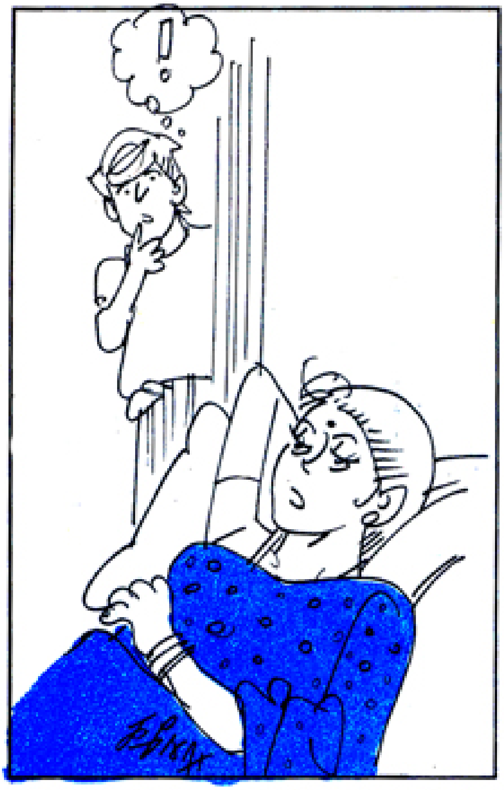
– கீதா மோஹன்

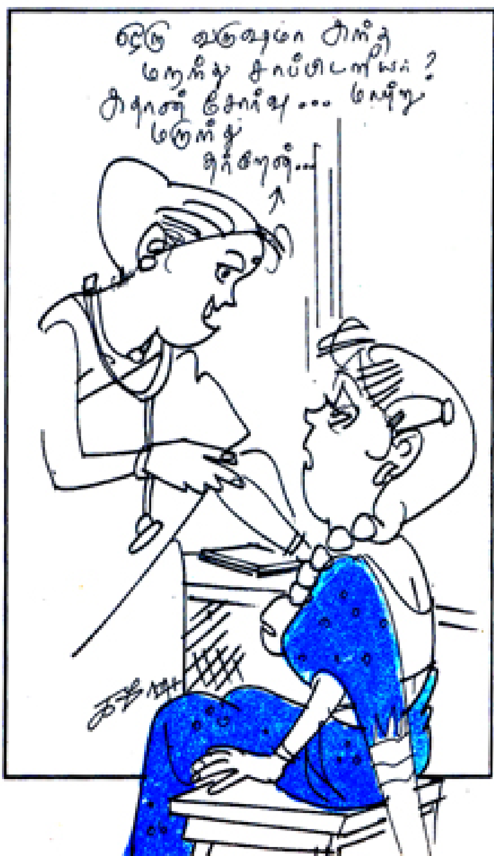
துளசிச் செடியின்மேல் பூ மாதிரி உள்ள காய்களை அதுவரவர ஒடித்துவிட்டால், அடுத்து நன்றாகத் துளிர்விட்டு வளரும்.

- அஞ்சலி




முற்றும் பாதுகாப்பானது. அதன் முக்கிய கவர்ச்சியம்சம் இதுவே!
சில்ப்பா
ஸ்டிக்கர் திலகம்
சுத்தமான சுகாதார முறையில் வடிவம் பெற்றது. கச்சிதமாக வெட்டப்பட்ட வடிவம். ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதிக்கப்பட்ட, பாதுகாப்பான கோந்து கொண்டது. சருமத்திற்கு மென்மையானது, பாதுகாப்பானது. கோந்து சீராக பரவியுள்ளதை உறுதிப்படுத்துகிறது. உன்னத வெல்வெட் ஃபினிஷ். பட்டுப்போன்ற மென்மையான வெல்வெட். சில்ப்பா ஸ்டிக்கர் பிந்தியின் தனிச் சிறப்பு. அசல் குங்குமத்தின் அழகையும், கவர்ச்சியையும் தருகிறது.
டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ் தயாரிப்பாளர்கள் மூலம்
Shilpa
ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதிக்கப்பட்ட கோந்து கொண்டது.
everest/93/SH/65-tml





சோர்வுக் காரணம்

உடலா? மனமா?

சோர்வு நமக்கு ஏற்படும் பல கோளாறுகளில் ஒன்று. சோர்வு மனது சம்பந்தப்பட்ட கோளாறினால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. சோர்வினால் துன்புறும் மூன்று நபர்களில் ஒருவருக்கு, சோர்வு மனரீதியாக ஏற்படுவதில்லை என்பது அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. விந்தையாக இருக்கிறதா? சோர்வு, உடல்ரீதியாகவும் ஏற்படலாம் - அதாவது நாம் உபயோகிக்கும் மருந்துகளாலும் அல்லது நம் உடலில் சில சத்துக்கள் குறைவினாலும் ஏற்படலாம்.

நம் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக அதிக அளவு ஊறுவிளைவிப்பது இச் சோர்வு. சோர்வினால் பீடிக்கப்படும் போது அன்றாட வாழ்க்கையில் எதையும் சரிவர செய்ய முடியாது - சரியாக உறங்க முடியாது, எதிலும் சரியாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது, சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணமே இருக்காது. இதுபோன்ற பல பிரச்னைகளை சோர்வு எழுப்பக்கூடியது.

நபர்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர், உடல் கோளாறினால் பீடிக்கப்பட்டு, வெளிப் பார்வைக்கு மனச் சோர்வினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் போலத் தோற்றம் அளிக்கலாம். உடல்ரீதியான பிரச்னை அகற்றப்பட்டவுடன், பெரும்பான்மையோரின் மனச் சோர்வு அகன்று விடும்.

கடுமையான சோர்வுக்கு உடல் ரீதியான எழுபத்தைந்து காரணங்கள் இருக்கின்றன என்று Good News about Depression எனும் புத்தகத்தின் ஆசிரியர் மார்க் கோல்டு கூறு கிறார். உடல் முழுமையும் நல்ல ரீதியில் பரீட்சிப்பது, பாதிக்கப்பட்டவரின் முழுமையான விவரங்கள் அறியப்பட்டு, பல விதமான பரீட்சைகளுக்கு உட்படுத்துவது போன்றவைகளால், இந்த 75 காரணங்களை அறிய முடியும் என்று கூறுகிறார் இவர்.

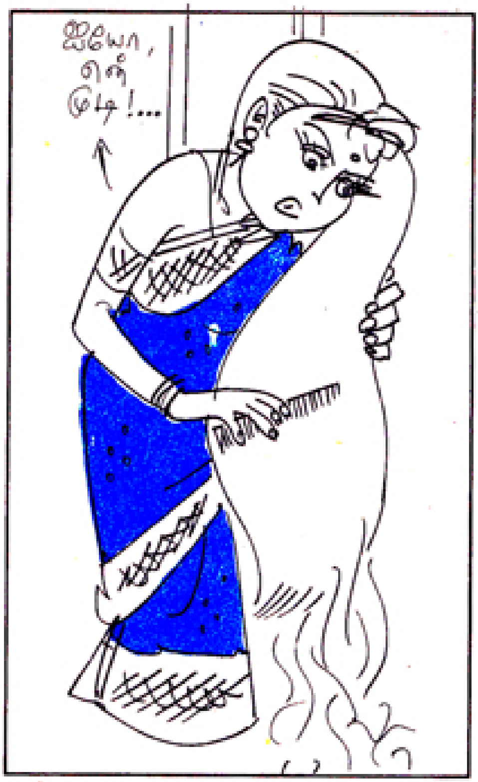
இந்த 75 காரணங்களில் 10 காரணங்கள் பெருமளவில் அடையாளம் கண்டுகொள்ளப்பட்டுள்ளன. இவை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. மருத்துவர் சிபாரிசு செய்யும் மருந்துகள் : நம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து நமது உற்சாகத்தைத் தூண்டி விடும் இதே மருந்துகள் நம் சோர்வுக்கும் காரணமாகலாம். இந் நிலையில், இம் மருந்துகளை நிறுத்தி மாற்று மருந்துகள் மூலமாகவோ அல்லது அளவுகளைச் சரிசெய்வதாலோ இப் பிரச்னையைத் தீர்க்க முடியும்.

பொதுவாக, மருந்துகளுக்கு, சோர்வு உண்டாக்கும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும் தன்மை உண்டு என்பதை மருத்துவர்கள் தற்போது அறிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவர் ஆறு மாதம் அல்லது ஒரு வருடமாக, ஒரு மருந்து சாப்பிடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இவருக்கு, சோர்வு ஏற்படுமேயானால், அது அவர் சாப்பிடும் மருந்தினால் கூட இருக்கலாம். மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்து ஒரு வருடம் ஆகிறது. இதுநாள்வரை ஒரு கோளாறும் இல்லை. இப்போது சோர்வு ஏற்பட்டுள்ளதே. இது மருந்தினால் இருக்க முடியாது என்று கூற முடியாது.

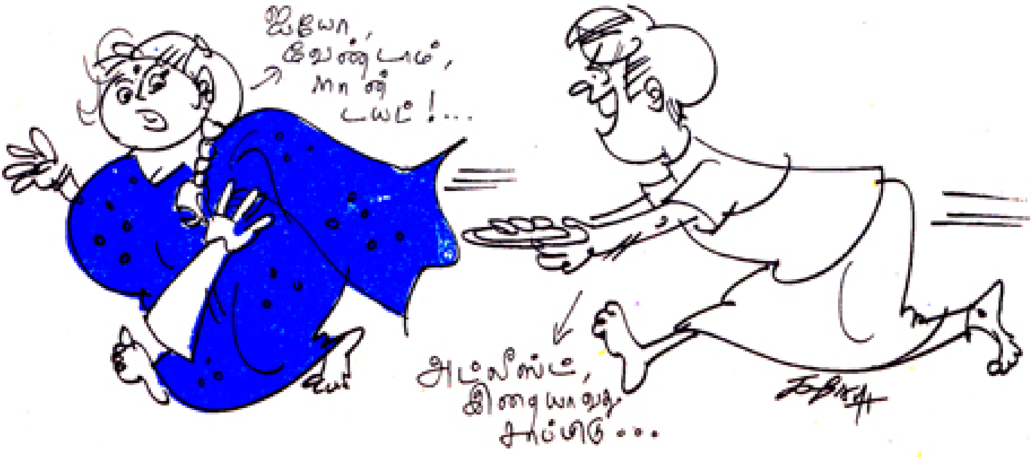
மருத்துவர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படும் சில மருந்துகள், சிலருக்குச் சோர்வு ஏற்படுத்தக்கூடிய தன்மையுடையவை. இந்த மருந்துகளைப் பற்றி ஒரு சுருக்கமான விளக்கம் இதோ. 1. இரத்த அழுத்தம் அளவுக்கதிகமாக இருக்கும் போது, சிபாரிசு செய்யப்படும் சில மருந்துகளும், இதயக் கோளாறுக்காக சிபாரிசு செய்யப்படும் சில மருந்துகளும் சிலருக்குச் சோர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

கார்ட்டிசோன் மற்றும் இதுபோன்ற ஸ்டெராய்டுகள், ஆஸ்துமா, ஆர்த்ரைடிஸ், சொரியேசிஸ் கடுமையான ஒவ்வாத் தன்மை போன்ற கோளாறுகளுக்காக, சிபாரிசு செய்யப்படும். கார்ட்டிசோன், கார்ட்டிகோ ஸ்டெராய்டுகள் போன்றவை சிலருக்குச் சோர்வு ஏற்படுத்தலாம். கார்ட்டிகோ ஸ்டெராய்டுகளால் சோர்வு ஏற்பட்டுள்ளது என்ற சந்தேகம் எழுந்தால், அது பற்றி உடனே டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். ஸ்டெராய்டுகள் அல்லாத மருந்துகளை டாக்டர் சிபாரிசு செய்யலாம்.



ஆனால் டாக்டரின் ஆலோசனை இல்லாமல் நாம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் மருந்தை நிறுத்தக் கூடாது. கார்ட்டிகோ ஸ்டெராய்டுகளை திடீரென்று நிறுத்தி விடும் போது அடிசன் நோய் எனும் கடுமையான நோய் ஏற்படும்.

ஒவ்வாத்தன்மை, ஜலதோஷம், கண்கள் அரிப்பு, தொடர்ந்து தும்மல், தோல் அரிப்பு போன்றவற்றிற்காக, ஆண்ட்டிஹிஸ்டமின்ஸ் (ANTIHISTAMINS) மருந்துகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன. நீண்ட நாட்கள் இம் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போது, களைப்பு ஏற்பட்டு, பின்பு, சோர்வாக மாறுகிறது. இந் நிலையில் சோர்வு ஏற்படுத்தும் பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருந்துகளை டாக்டர் சிபாரிசு செய்யலாம்.



தைராய்டு பிரச்னைகள் : தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்யாவிட்டாலும், சோர்வு ஏற்படலாம். உண்மையில், சோர்வு ஏற்படும் நபர்களில் பத்திலிருந்து பதினைந்து சதவீதத்தினருக்கு, தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு இருக்கலாம்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்கிறதா என்று பரிட்சிக்க, சாதாரணமான பரிட்சைகள் T4 டெஸ்ட் TSH (Thyroid Stimulating Harmone Test) போன்றவை இருப்பதால், தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவாக சுரக்கிறதா (இதை ஹைபோ தைராய்டிசம் - (HYPOTHYRODISM) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்) என்பதை எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியும். தைராய்டு ஹார்மோன் குறைந்த அளவில் சுரக்கப்படும் போது, சோர்வு ஏற்படும். இது தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளில் மிகவும் அதிகமாக ஏற்படும் ஒன்றாகும்.

தைராய்டு சுரப்பி மிகவும் குறைந்த அளவு ஹார்மோன் சுரக்கும் போது, எடை அதிகரிப்பு, உலர் சருமம், கூந்தல் உதிருதல், மலச்சிக்கல் போன்ற பல பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. தூக்கத்தின் தரமும், நேரமும் மாறுதலுக்குள்ளாகும் சோர்வு ஏற்பட்டு அளவுக்கதிகமான நேரம் தூங்க நேரிடும். இவ்வளவு அடையாளங்கள் ஏற்பட்டாலும், பல சமயங்களில் இக் கோளாறு அடையாளம் கண்டுகொள்ளப்படுவதில்லை (undiagnosed) அல்லது தவறாக அடையாளம் கண்டு கொள்ளப்படுகிறது. தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவால் அவதிப்படும் நபர்கள், சோர்வினால் மிக அதிக அளவு பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பிரச்னை என்ன என்று அடையாளம் கண்டுகொள்ளப்பட்டு விட்டால், சிகிச்சை செய்வது எளிது. செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தைராய்டு ஹார்மோனை உட்கொள்வது தான் இதற்கு எளிதான சிகிச்சையாகும்.

வீட்டு விலக்குக்கு முன்பு ஏற்படும் இறுக்க நிலை :

பல பெண்கள் மாதாந்திர வீட்டு விலக்குக்கு முன்பு ஏற்படும் இறுக்கத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். ஆனால் இதில் சுமார் 5 சதவீதத்தினரே தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுமளவுக்குச் சோர்வினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது போலத் தோன்றுவது மனநிலை மாறுவது திடீரென்று அழுவது, தூக்கமின்மை போன்றவை இதன் அடையாளங்கள். வீட்டு விலக்குக்கு முன்பு இந்நிலை ஏற்படுவதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. வீட்டு விலக்குக்கு முன் ஒரு பெண்ணின் உடம்பு ஹார்மோன்களால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறது. புரோஜெஸ்ட்ரோன், ஈஸ்ட்ரோஜன், ஹார்மோன்களின் மட்டம் உயர்ந்து தாழ்கிறது. வீட்டு விலக்கின் போது சோர்வின் அறிகுறி அடிக்கடி ஏற்படுமானால் டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

மாதாந்திரச் சுற்று சுழற்சியின் போது, பைரிடாக்சின் அல்லது வைட்டமின் B6 ன் மட்டம் மாறுதலடைகிறது. இந்த பைரிடாக்சின் செரோடோனின் போன்ற நியூரோடிரான்ஸ்மிட்டர்களின் தயாரிப்பில் பெருமளவு உதவுகிறது. எனவே பைரிடாக்சினின் அளவு குறையும் போது சிறு அளவில் சோர்வு ஏற்படலாம்.

கோழி இறைச்சி, மீன், அரிசி, கோதுமை போன்றவைகளில் நிறைய பைரிடாக்சின் சத்து இருக்கிறது. மாத்திரைகளின் மூலமாகவும் பைரிடாக்சினின் அளவை அதிகரிக்க முடியும். ஆனால் ஒரு நாளைக்கு 10 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமான பைரிடாக்சின் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் அளவுக்கதிகமான பைரிடாக்சின் நரம்புகளைப் பாதித்து சிதைத்து விடும் தன்மையுடையது. உருளைக் கிழங்கு போன்ற கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்த உணவு, செரோடோனின் மட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதின் மூலம், மாதவிலக்குக்கு முன்பும், மாதவிலக்கின் போதும் ஏற்படும் சோர்வைக் குறைக்க உதவுகிறது என்று அமெரிக்காவில் மசசூசெட்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் டெக்னாலஜியைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜூடித் வாட்மன் எனும் சத்துணவு ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். அதிக கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்த உணவை உட்கொண்ட பிறகு தங்க



கிச்சனிலும் மற்ற எல்லா ரூம்களிலும் அங்கிங்கெனாதபடி எங்கும் நடமாடும் கரப்புகளைக் கொல்ல விலை அதிகமான மருந்துகளை நாட வேண்டாம். வீட்டிலிருக்கும் பினாயிலை நீரில் கரைத்துக் கரப்பின்மேல் தெளித்தால் ஐந்தே வினாடியில் அதன் மரணம் நிச்சயம். பினாயில் நீரை ஸிங்க், பாத்ரூம் ஓரங்களில் இரவில் படுக்கப் போகும் முன் தெளித்து வைத்தால் அதன் வாசனைக்கு கரப்பு நெருங்காது.

- எஸ். ஷோபா


உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது
மென்மையான மிருதுவான உலகம்.
Nestlé
NESTUM
Baby Cereal
Weaning Food
Rice
mix with milk
Refill Pack
லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்.
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல்
திட உணவும் அவனைப் போலவே
மிருதுவாக இருக்கட்டும்.
உங்கள் குழந்தைக்கு இப்பொழுது 4 மாதங்களாகிறது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.
ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல - இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.
பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.
உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இந்த மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம் காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25,
புதுடில்லி-110016
நெஸ்டம்
எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.
அறிவிப்பு : உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்
TS McCann/NESTUM/1492 TM

ஒருநாள் தேங்காய் மூடியை பிரிட்ஜில் இடம் இல்லாததால் ஃப்ரீஸரில் வைத்து விட்டேன். மறுநாள் எடுக்கும் பொழுது தேங்காய் ஓடு ஒட்டாமல் முழு வெள்ளை கலரில் தேங்காய் வெளிவந்துவிட்டது. தேவையான அளவு புளி மிளகாய், உப்புடன் சட்னி (தேங்காயைக் கீறி அரைத்ததில் வெள்ளை வெளேர் சட்னி ஆகிவிட்டது. தேங்காயைத் துருவும் சிரமமும் இல்லை. இப்போது அதையே பழக்கமாக்கி விட்டேன்.

- கோமதி நாராயணன்



ளுக்கு மாதாந்திர விலக்கின் போது சோர்வு ஏற்படுவதில்லை என பலர் கருத்து தெரிவித்துள்ளதாக, மற்ற மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

பெண்கள் உடம்பில் சுரக்கும் மற்ற ஹார்மோன்கள் தொந்தரவினாலும் சோர்வு ஏற்படலாம் :

ஒரு பெண்ணின் ஹார்மோன் (Reproductive Harmones) உற்பத்தி அடிக்கடி சமநிலையிலிருந்து மாறுபடுகிறது என்பதை மாதவிலக்குக்கு முன்பு ஏற்படும் சோர்வு கட்டிக்காட்டுகிறது. ஆனாலும் வேறு மூன்று ஹார்மோன்கள் கோளாறுகளாலும் பெண்களுக்குச் சோர்வு ஏற்படலாம்.

மாதவிலக்கு நிற்பது : மாதவிலக்கு சமயத்தில் சோர்வு ஏற்படுவது இல்லை. இது வெறும் கட்டுக் கதை என்று பல கட்டுரைகள் கூறுகின்றன. மாதவிலக்கு சமயத்தில் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை என்று சில டாக்டர்களும் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர். ஆனால் மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் சில பெண்களுக்குச் சோர்வு ஏற்படுவது உண்டு. அதிர்ஷ்டவசமாக, இக் கோளாறை, சிகிச்சை மூலமாகச் சரிசெய்ய முடியும். ஒரு பெண்ணுக்கு, 50, 51ம் வயதில் மாதவிலக்கு நின்று போகலாம். இச்சமயத்தில் சோர்வின் அடையாளங்கள் தென்படும். மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் பெண் ஹார்மோனான ஈஸ்ட்ரோஜன் மட்டம் குறைகிறது. இதனால் மற்ற ஹார்மோன்கள் மட்டம் பாதிக்கப்படுவதால், செரோடோனின் எனும் இரசாயனப் பொருளின் மட்டமும் பாதிக்கப்பட்டு, சோர்வு ஏற்படுகிறது. அன்றாடம் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம், மற்ற ஹார்மோன்களின் மட்டம் உயர்த்தப்பட்டு, செரோடோன் மட்டம் தாழ்ந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு மருத்துவ ரீதியான சான்றுகள் உள்ளன.

மாதவிலக்கு நின்று போகும் சமயத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சிகிச்சை மட்டும் சோர்வு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாது. சோர்வின் அடையாளங்கள் மிகக் கடுமையாக இருந்தால், ஈஸ்ட்ரோஜன் சிகிச்சை மற்ற சிகிச்சைக்கான முக்கியமான முதற்படி என்று கருதப்படுகிறது. ஏனென்றால், ஈஸ்ட்ரோஜன் மட்டம் குறைவாக இருக்கும் போது, சோர்வைப் போக்கக் கொடுக்கப்படும், மருந்துகள் எந்தப் பலனையும் அளிக்க மாட்டா. எனவே சோர்வைப் போக்க கொடுக்கப்படும் மற்ற மருந்துகள் சரிவரத் தம் பணியை ஆற்ற ஈஸ்ட்ரோஜன் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. சோர்வு மிக இலேசானதாக இருந்தால் சிகிச்சை தேவையில்லை. ஆனாலும் இது டாக்டரால் கூறப்பட வேண்டும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள் : இம் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் பெண்களில் சுமார் 50 சதவீதத்தினர், இவைகளை நிறுத்துவதற்குக் காரணம், இவை ஏற்படுத்தும் சோர்வினால்தான். இம் மாத்திரைகளிலுள்ள ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்டின் ஆகியவைகளின் அளவுக்கும், சோர்வுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. எனவே, உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சோர்வைப் பற்றி, உங்கள் குடும்ப டாக்டரைக் கலந்தாலோசித்து, வேறு மாத்திரைகள் சிபாரிசு செய்ய முடியுமா என்று கேட்கவும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளில் உள்ள அதிக அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் B6 எனும் வைட்டமின்னின் மட்டத்தைப் பாதிக்கிறது. எனவே சில பெண்களுக்கு B6 மாத்திரைகள் சிபாரிசு செய்யப்படலாம்.

மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படும் சோர்வு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளால் ஏற்படும் சோர்வு ஆகியவை போலவே, குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு சோர்வு ஏற்பட்டு ஆறு மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். சுமார் 50லிருந்து 80 சதவீதம் வரையில் தாய்மார்கள் இம்மாதிரியான சோர்வுக்கு ஆளாகிறார்கள். இந் நிலை ஏற்படும் போது, இத் தாய்மார்கள், எடுத்ததற்கெல்லாம் எரிச்சல்படுவது, காரணமில்லாமலே அழுவது, அடிக்கடி மனநிலை மாறுதல் போன்றவற்றிற்கு ஆளாகிறார்கள்.

நீரிழிவு நோய் : பலருக்குத் தாம் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்

படதே தெரிவதில்லை. இவர்களுக்குச் சோர்வு ஏற்படுவது இந்த அடையாளம் கண்டு கொள்ளப்படாத நீரிழிவு நோய் காரணமாகவே இருக்கலாம். சரி, தனக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்று ஒருவருக்குத் தெரிந்தாலும், இதைக் கட்டுப்படுத்த சரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ளாவிட்டால் சோர்வு ஏற்படும்.

நம் உடம்புக்கு மிக அவசியமான ஒன்று இன்சுலின். நம் உடலில் தேவையான அளவு இன்சுலின் சுரக்காவிட்டால் அல்லது நம் உடல் இன்சுலினைச் சரியாகப் பயன்படுத்தா விட்டால், சர்க்கரைச் சத்து, சக்தி கொடுப்பதற்காக செல்களுக்குள் செலுத்தப்படாமல், இரத்தத்திலேயே, சர்க்கரை குவிந்து விடும் நிலை ஏற்படும். இந் நிலையில் சோர்வு, தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை போன்றவை ஏற்படும். உண்மையில் இப் பிரச்னை நீரிழிவு சம்பந்தப்பட்டதாக இருந்தால், சோர்வு ஏற்படுவது மட்டுமல்ல, அடிக்கடி, சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வும், அதிகமான தாகமும் பசியும் ஏற்படும். நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பரிட்சிக்க, டாக்டர் க்ளுகோஸ் மட்டத்தை அளப்பார் அல்லது க்ளுகோஸ் டாலரன்ஸ் டெஸ்ட் (GTT) என்ற பரிட்சையைச் செய்வார். ஒரு இரவு ஒன்றும் சாப்பிடாமல் இருந்து, மறுநாள் இனிப்பான, நிறைய க்ளுகோஸ் சேர்த்துள்ள பானம் கொடுக்கப்பட்டு, பிறகு இரத்தம் எடுக்கப்பட்டு, இதிலுள்ள க்ளுகோஸ் மட்டம் அளக்கப்படுகிறது. இதுதான் க்ளுகோஸ் டாலரன்ஸ் டெஸ்ட்.

ஹைபோக்ளைசீமியா எனும் கோளாறு இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும் போது ஏற்படுவது. இது ஏற்படும் போது, உடல் மிக பலஹீனமடைகிறது, நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது, இருதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. சில நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, சில சமயங்களில் இன்சுலின் டோஸ் அதிகரித்து விடும்போதோ, அல்லது ஒருவேளைக்கு, சாப்பிடாமல் இருக்கும் போதோ, இந்த ஹைபோக்ளைசீமியா கோளாறு ஏற்படும்.

துரிதமான வேகத்தில் எடையைக் குறைக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் : எந்த உணவு முறையில் எப்போதும் பசிக்கும் உணர்வு இருக்கிறதோ, அந்த உணவு முறையைப் பின்பற்றும் போது, கண்டிப்பாக சோர்வு ஏற்படும். பொதுவாக, சோர்வு நீங்குவதற்கு மிக முக்கியமான மருந்து, உணவேயாகும். எனவே கடுமையான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கும் போது, சோர்வு ஏற்படுவது, விரைவில் எடை குறைய வேண்டும் என்பதற்காக, தீவிரமான மிக அதிகமான உணவுக் கட்டுப்பாடு, அபாயம் ஏற்படுத்தும் என்று கட்டிக் காட்டும் சிவப்பு சிக்னல். தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் சோர்வு ஏற்படுவது மட்டுமல்ல - இச் சோர்வினால் சரியான அளவு உணவு உண்ண முடியாமலும் ஆகலாம். எனவே டயட்டுகளைப் பின்பற்றும் போது, நம் உடலுக்குப் போதுமான சத்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். குறிப்பாக, எந்த ஒரு உணவு முறையும் நமக்கு எப்போதும் பசி உணர்வைக் கொடுக்கக் கூடாது.

போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாமை : 1989-ஆம் ஆண்டில் சுமார் 1900 நபர்களைப் பற்றிய ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சியில், போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாமையே, சோர்வுக்குக் காரணம் (குறிப்பாக, பெண்களின் சோர்வுக்கு) என்பது அறியப்பட்டது. இக் கருத்து அண்மையில் நடந்த மற்றொரு ஆராய்ச்சியின் மூலம் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. கலிஃபோர்னியா மாகாணத்தில் சுமார் 6928 நபர்களை ஆராய்ந்ததன் மூலம், சரியான உடற்பயிற்சி இல்லாததால், பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்களுக்கும் சோர்வு ஏற்படுகிறது என்பது திடமாக அறியப்பட்டுள்ளது. சுறுசுறுப்பாக இல்லாத நபர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது, சோர்வின்



டாங்கர் மாவு பச்சடி :

வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பை (எண்ணெய் விடாமல்) வாசனை வர வறுத்து நைசாக அரைத்து ஒரு ஹார்லிக்ஸ் பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

புளித்த மோர் ஒரு தம்ளர் எடுத்து, அதில் ஒரு ஸ்பூன் உளுத்த மாவைப் போட்டு உப்புப் போட்டுக் கரைக்கவும். சீரகம், கொத்து மல்லித் தழை, கடுகு போட்டுத் தாளிக்கவும். இதுவே டாங்கர் மாவுப் பச்சடி. குழம்பு சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட மிகவும் அருமையாக இருக்கும். திடீர் விருந்தாளிகள் வந்தால் உடனே பண்ண மிக எளிதான, சுவைமிக்க பச்சடி.

- விமலா தியாகராஜன்

கீரை பண்ணினால் குழந்தைகள் சாப்பிட மறுக்கிறார்கள் என்று மசித்த கீரையைத் தயிர் பச்சடியுடன் கலந்து விட்டேன். அன்று 'மோர்க் கீரை' வெகு விரைவில் காலியாகி விட்டது!

- விமலா தியாகராஜன்



அடையாளங்கள் தென்படுவதில்லை. புகை பிடிப்பதை விடுவது நுரையீரல் சம்பந்தமான கோளாறினால் ஏற்படும் அபாயங்களைக் குறைப்பது போல், உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தவுடனேயே, சோர்வினால் உண்டாகும் அபாயங்களைத் தவிர்க்கலாம் என்று, கலிஃபோர்னியா ஆராய்ச்சியை நடத்திய டெரி கேமக்கோ என்பவர் கூறுகிறார்.

போதுமான அளவு சத்து நிறைந்த உணவு உண்ணாமை : ஒரு குறிப்பிட்ட சத்து ஒரு நபரின் உடலுக்குக் கிடைக்காவிட்டால், அந் நபர் செயல்படுவது தடைபடுகிறது. இந்நிலை சோர்வு ஏற்படுவது போன்ற நிலைதான் என்று கார்னல் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த டேவிட் லெவிட்ஸ்கி என்ற பேராசிரியர் கூறுகிறார். உணவில், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் போதிய அளவு இல்லாமை, சோர்வுக்கான அறிகுறிகளை உண்டாக்க வல்லது என்று ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. இவை பற்றிய சில விவரங்கள் இங்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உடலில் ஏதோ ஒரு சத்து குறைவாக உள்ளது என்று உங்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டால், உடனே டாக்டரிடம் யோசனை கேட்கவும்.

இரும்புச் சத்து : இச் சத்தின் பற்றாக் குறை ஏற்பட்டால் சோகை நோய் (அனீமியா) ஏற்படும். இந் நிலையில் சோர்வு உணர்வு தோன்றுவது நிச்சயம். மிகக் குறைந்த அளவே அனீமியா ஏற்பட்டாலும், மனநிலையில் மாறுதல்கள் ஏற்படும் என்று கிளினிக்கல் ரிப்போர்ட்டுகள் குறிக்கின்றன. ஆனால், இதை திட்டவட்டமாக நம்பும்படியாக எந்த ஆராய்ச்சியும் நடத்தப்படவில்லை. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் ஒரு நபர் சோர்வாக இருந்தால், அவருக்கு இரும்புச் சத்து குறைந்திருக்கிறது என்றும், இந்நிலை, மாதவிலக்கு நிற்கும் நிலையிலுள்ள பெண்ணுக்கும், மருத்துவக் கோளாறுகளால் இரும்புச் சத்தின் மட்டம் குறைந்துள்ள நபருக்கும் பொருந்தும் என்றும் இவர் கூறுகிறார். பிரச்னை என்ன என்பதை ஹெமோக்ளோபின் பரீட்சை மூலம் அடையாளம் கண்டுகொள்ளலாம்.

தியமின் : இச் சத்துக் குறைபாடு மிக மிகக் குறைந்த அளவே ஏற்பட்டாலும், வயதானவருக்கு, எடை குறைவு, தூக்கக் கோளாறுகள், எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுதல், சோர்வு போன்றவை ஏற்படும். 65 வயதுக்கு மேல் வயதானவர்கள், அடிக்கடி சோர்வின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், தம் உடலின் தியமின் மட்டத்தை, இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் தெரிந்து கொண்டு தகுந்த சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

செலனியம் : தியமினைப் போலவே, இச் சத்திலும் மிகச் சிறிய அளவே குறைபாடு ஏற்பட்டாலும், சோர்வு, உற்சாகமின்மை போன்றவை ஏற்படும். இக் குறைபாட்டை, ஒரு நாளைக்கு 100 மைக்ரோ கிராம்கள் செலனியம் சேர்த்துக் கொள்வதின் மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

மக்னீஷியம் : இச் சத்தின் குறைவு ஏற்படுவது சகஜமே. இச் சத்து குறைந்துள்ளதற்கான அறிகுறிகள் சோர்வு, எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுவது, குழப்பமான நிலைமை போன்றவை. மக்னீஷியம் குறைந்துள்ளது என்று ஐயம் ஏற்பட்டால், டாக்டரிடம் யோசனை கேட்பது நல்லது.

உடலுக்குப் போதுமான கார்போஹைடிரேட் சத்து கிடைக்காமை : அரிசி, பிரட், பருப்பு வகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை, புரோட்டீன் நிறைந்த உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிடுவது சோர்வை ஏற்படுத்தலாம் என்று டாக்டர் வாட்மேன் கூறுகிறார். புரோட்டீன் சத்திலுள்ள அமினோ அமிலங்கள் ட்ரிப்டோபேன் எனும் சத்து மூளைப் பகுதிக்குச் செல்லாமல் தடுத்து விடுகின்றன என்றும், இந்த ட்ரிப்டோபேன் மனநிலையைச் சமனமாக வைக்க உதவும் செரோடோனின் எனும் சத்து உற்பத்தியாக அவசியம் என்றும் கூறுகிறார். எனவே கார்போஹைடிரேட் நிறைந்த உணவை புரோட்டீன் சத்து சேர்க்காமல் சாப்பிட்டால், இந்த செரோடோனின் மட்டம் அதிகமாகும் என்பது இந்த டாக்டரின் அபிப்ராயம். எனவே ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைடிரேட்டுகள் நிறைந்த உணவை, புரோட்டீன் சத்து இல்லாத அல்லது மிகக் குறைந்த அளவே புரோட்டீன் உள்ள உணவோடு சாப்பிட வேண்டும் என்று இந்த டாக்டர் சிபாரிசு செய்கிறார். அரிசி, உருளைக் கிழங்கு போன்றவை, காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைடிரேட்டுகள் நிறைந்தவை.

ஆதாரம் : ஹெல்த் - நியூட்ரிஷியன்

- ராஜி

சுவை அதிகரிக்கும், ஆரோக்கியம் மேம்படுத்தும்



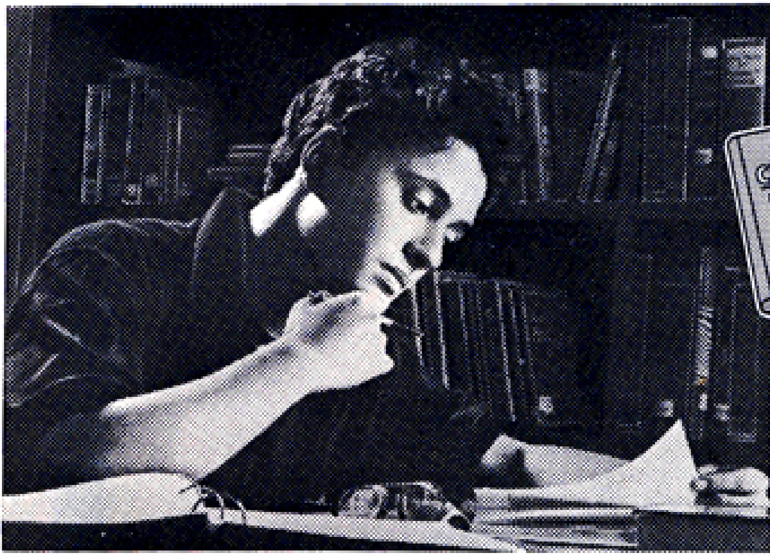
கோத்ரெஜ் அல்ட்ரா ரிஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்

அன்னையின் ஒரே அக்கறை தன் குழந்தைகள் நன்றாக ஊட்டசத்து மிக்க உணவை உண்ண வேண்டும்; அவர்களின் விருப்பு-வெறுப்பை அறிந்து கவனம் செலுத்துதல் போன்றவைகளாகும். இந்த முக்கியமான பண்பாட்டு கொள்கையை கோத்ரெஜ் நிறுவனம் நன்கு உணர்ந்தவர்கள். கோத்ரெஜ் அல்ட்ரா ரிஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட சூரியகாந்தி விதைகளினால் பிழிந்து எடுக்கப்பட்டது. இது ஜீரணமாவதற்கு எளிதானது. வைட்டமின்களின் களஞ்சியம். சமையல் எண்ணெயில் அன்னையின் அன்பு நாடுவதெல்லாம் கோத்ரெஜ் ரிஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்தானே. நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானது கோத்ரெஜ் அல்ட்ரா ரிஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்.

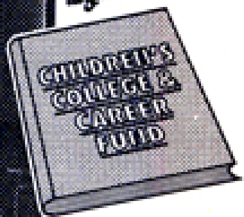


புதிய
கோத்ரெஜ்
அல்ட்ரா ரிஃபைண்ட்
ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்

உங்கள் மகன் சிரமப்பட்டுப் படிப்பது மட்டுமே போதாது.
அவனுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்க நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும்.



வழங்குகிறோம்



இரவு முழுதும் கண்விழித்து படித்து, முன்னேற வேண்டும் என்ற மனஉறுதி. அதோடு யூடிஐ வழங்கும் 'காலேஜ் & கேரியர் ஃபண்டில்' நீங்கள் செய்யும் முதலீட்டைப் பயன்படுத்தி, அவன் அந்த உச்ச நிலையை எட்டும் குறிக்கோளை சாதிப்பதற்கு சாத்தியமாகும்.

உங்களுடைய குழந்தை/மகன் 15 வயதிற்குட்பட்டிருப்பின், நீங்கள் இப்போதே முதலீடு செய்து அவனுடைய ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு வழி வகுக்கலாம். அது அவனுடைய கல்லூரி மேற்படிப்பிற்கோ அல்லது தொழில் துவங்கவோ கை கொடுத்து உதவும். ஃபண்டின், படிப்படியாக பணத்தை திருப்பி எடுக்கவல்ல சௌகரியம், அந்த யூனிட்கள் மேலும் மற்ற செலவுகளுக்கு தேவையான போது பெரிதும் உதவிடும். ஆண்டாண்டு தோறும் அதிகமாய் முதலீடு செய்வீர்களேயானால், அவனுடைய எதிர்காலம் அதிக ஒளிமயமாய் அமையும். இந்த ஃபண்ட் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. உங்கள் குழந்தை வளர்வதைப் போன்றே வளரும் வகையில் உங்கள் பணத்தை யூடிஐ முதலீடு செய்வதுதான் அதற்குக் காரணம்.

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ☐ ஒரு ஓப்பன் — எண்டெட் திட்டம்.
- ☐ 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான திட்டம். 18 லிருந்து 23 வயதுவரை படிப்படியான முறையில் பணத்தைத் திருப்பி எடுக்கவல்லது.
- ☐ ஒவ்வொரு யூனிட்டும் ரூ. 10. குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ. 2000, மற்றும் அதற்கு மேல் ரூ. 500-ன் மடங்கில். 15 வயதுக்குட்பட்ட உங்கள் குழந்தைக்கு.
- ☐ பண்டில் ஏற்படும் வளர்ச்சி போனஸ் யூனிட்டுகளாக அதற்குரிய காலவரையில் சேர்க்கப்படும்.
- ☐ ஒவ்வொரு ஆண்டும் இருமுறை பகுதியளவு பணத்தைத் திருப்பி எடுத்தல் அனுமதிக்கப்படும் — 18 வயதில் 50% பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதோடு 10% கூடுதலாக 23 வயதுவரை.
- ☐ ஒன்றுவிட்ட அடுத்த குழந்தைக்கு (15 வயதுக்குள் அடங்கியவர்) நியமன வசதி.

விண்ணப்ப பாரங்களுக்கு ஏதேனும் யூனிட்ட்ரஸ்ட் காரியாலயம், முக்கிய பிரதிநிதி அல்லது ஏஜெண்டுகளையோ அணுகவும்.

யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

உங்கள் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்காக

எல்லா செக்யூரிட்டி முதலீடுகளும் மார்க்கெட் ரிஸ்க்கிற்கு உட்பட்டவைகளாகும் முதலீடு செய்யும் முன் உங்களுடைய முதலீட்டு ஆலோசகர் அல்லது ஏஜெண்ட்டை ஆலோசிக்கவும்.

செப்டம்பர் 30, 1993-க்கு முன்பு வரும் விண்ணப்பங்களிலிருந்து தேர்ந்த 1000 விண்ணப்பதாரர்களுக்கு [illegible]

CHILDREN'S COLLEGE AND CAREER FUND
UNIT PLAN-93

ஏனெனில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் உதவப்போகிறீர்கள்.

திட்டம் துவங்கும் தேதி: ஜுலை 12, 1993

மண்டல அலுவலகம்: 29, இராஜாஜி சாலை, சென்னை 600 001. போன்: 517101
கிளை அலுவலகங்கள்: ● கோயம்புத்தூர். போன்: 210399 ● சென்னை. போன்: 517101, 517190
● மதுரை. போன்: 38186 ● திருச்சி. போன்: 32619

UTI.44.93 TM B

பெண்கள் சங்கீத சபா

எங்கெல்லாம் சங்கீதம் ஒலிக்கின்றதோ, அங்கெல்லாம் சென்று ரசிக்கும் ஒரு பெண்மணி அவர். பேச்செல்லாம் சங்கீதமாக, மூச்செல்லாம் இசையாகத் தன்னை அர்பணித்துக் கொண்டிருக்கும் தீவிர இசைப் பிரியர் திருமதி பரிமளா ஸ்ரீனிவாசன். சங்கீத சாஹரங்களும், இசை இமயங்களும், அவரிடம் தனியொரு அபிமானமும், மதிப்பும் வைத்திருக்கும் உயர்ந்த பேறு பெற்றவர். பெண்களாலேயே நடத்தப்படும் 'ராகதரங்கிணி' சங்கீத சபாவின் செகரெட்டரி.

"என் தந்தை ஆலப்புழை பார்த்தசாரதி என்ற பாப்பா சார் மிகப் பிரபல அட்வகேட், முனிசிபல் சேர்மேன் என்பதோடு, அரியக்குடி ராமானுஜய்யங்கார் அவர்களது சிஷ்யர். கலா ரசிகர். ஈ. கிருஷ்ணய்யருடன் சேர்ந்து கலாஷேத்திராவில் நடனம் கற்றுக் கொண்டார். நாடகங்களிலும் நடித்தார். சகல கலைகள் தெரிந்தாலும் கர்நாடக சங்கீதமே முழுமூச்சு என்று எண்ணி வித்வான்களுக்கு சேவை செய்வதைத் தன் பாக்கியம் என்று எண்ணி மகிழ்ந்தவர்.



அந்தக் காலத்தில் ஆலப்புழையிலிருந்து எர்ணாகுளத்திற்கு ரயில் கிடையாது. ஆலப்புழையில் உள்ள எங்கள் வீட்டில் வந்து தங்கி, கச்சேரிகள் முடிந்து செல்லும் வரை எங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவராகவே அரியக்குடி இருந்தது. நாங்கள் பூர்வ ஜென்மத்தில் செய்த பாக்கியமே. வேலையாட்கள் பல பேர் இருந்தாலும் வித்வான்களைத் தன் குடும்பத்தார்தான் கவனிக்க வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பு காட்டியவர் அப்பா. சங்கீத உலக ஜாம்பவான்களான திரு. அரியக்குடி, ஜி.என்.பி. செம்மங்குடி, பாலக்காடு மணி அய்யர், பழநி சுப்பிரமணியப் பிள்ளை, ராஜு மாணிக்கம்பிள்ளை போன்ற எண்ணற்ற வித்வான்களை உபசரிக்கும் பேறு பெற்றவர்களானோம். நாங்கள் பெரிய குடும்பம் வேறு. என் தம்பி ஆலப்புழை வெங்கடேசன். அரியக்குடி அவர்களின் சிஷ்யன், சார்டர்ட் அக் கவுண்டண்ட் ஆக இருந்தாலும் சங்கீதம்தான் உயிர் என்று இருப்பவர். அரியக்குடி அவர்கள் உபயோகித்து வந்த தம்புராவை என் தம்பிக்குக் கொடுத்தது அவன் மீது அவர் வைத்திருந்த அபிமானத்திற்குக் கிடைத்த பரிசாகவே நினைக்கின்றான்.



முதன் முதலில் எட்டு வயதில் திரு. ஜி.என்.பி. அவர்களின் இசையைக் கேட்ட நான் அதற்கு அடிமையானேன். சங்கீதத்தின் மீது ஒரு ஈடுபாடு ஏற்பட்டதே அன்று முதல்தான். அன்று முதல் இன்றுவரை அவரது சங்கீதத்திற்குத் தீவிர ரசிகையானேன். நடனம் கற்றுக் கொண்டு ஏழு வயதில் அரங்கேற்றம் நடந்தது. சில நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளில் பதின்மூன்று வயதுவரை கலந்து கொண்டேன். என் தாத்தா, பாட்டியிடம் வளர்ந்த நான் பாளையங்கோட்டையில் மெட்ரிக் முடித்தேன். பதினோரு வயதிலேயே நானும் என் சகோதரியும் ஸ்ரீபுரம் வாணி சபா என்று ஆரம்பித்து எங்களுக்குத் தெரிந்த பாட்டு, நடனம், பெயிண்டிங், தையல் என்று சொல்லிக் கொடுத்தோம். சிறு வயது முதலே ஒரு நிமிடம் கூட வீணாவது எனக்குப் பிடிக்காததால் ஏதாவது கை

வேலை. பெயிண்டிங் என்று நிறைய செய்து கொண்டிருப்பேன்.

1953-ஆம் வருடம் எனக்குத் திருமணம் நடந்தது. மூன்று பிள்ளைகளும், ஒரு பெண்ணும் உள்ளனர். 1970 வரை குடும்பத் தலைவியாக சங்கீத ரசிகையாக மட்டுமே இருக்க முடிந்தது. இன்றும் என் கணவருக்குப் பணிவிடை செய்வதும், வீட்டைக் கவனிப்பதும், விருந்தினரைப் புறக்கணிக்காமல் இருப்பதும்தான் எனக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயம். விருந்துகள் வைப்பது விதவிதமான சமையல்கள் செய்வது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

1970-ல் திருமதி மைதிலி கிருஷ்ணசாமி என்பவர் அஸ்திவாரம் அமைத்த 'ராக தரங்கிணி' என்ற கர்நாடக சங்கீத சபா, பெண்களால் மட்டுமே நடத்தப்படுகின்ற சபா - இன்று மேன்மேலும் வளர்ந்து வந்துள்ளது. அதில் நான் செயலாளராக இருக்கின்றேன். என்னை முழுவதுமாக அதில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கின்றேன்.''

ஆண்கள் நடத்தும் சபாக்களுக்குப் போட்டியாக உங்களால் திறமையாக நடத்த முடிகின்றதா?

''நிச்சயமாக. பெண்கள் எதில் குறைந்தவர்கள்? போட்டி என்று சொல்வதை விடப் பலரும் பெண்கள் இத்தனை குடும்பப் பொறுப்புகளிடையே சபாவை நடத்துகிறார்களே என்று வியந்து உதவி செய்கிறார்கள் ஊக்குவிக்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 'ராகதரங்கிணியின்' தலைவி திருமதி மனோ பக்தவச்சலம். அவரது அயராத உழைப்பும், பரிவும், இனிமையாகப் பழகுதலும் எங்களை சோர்வடையச் செய்யாதிருக்கின்றது என்பதைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். நானும் திருமதி சரோஜா சுப்பராமனும் செயலாளராகவும், திருமதி ஜெயா லக்ஷ்மணன் பொருளாளராகவும் பொறுப்பேற்று நடத்தி வருகிறோம்.

ஆரம்ப காலத்தில் அங்கத்தினர் தொகை ஏழு ரூபாய்தான். மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் இளம் வித்வான்கள் கச்சேரிகளும், மாத இறுதியில் பிரபல வித்வான்கள் கச்சேரியும் இருக்கும். பிறகு டின்னர். தலைமைதாங்க வரும் பிரபலமானவர்கள் கூட எங்களுடன் தரையில் அமர்ந்து தலைவாழையில் விருந்துண்டு மகிழ்வார்கள். கீழே சங்கராபரணம் ஆலாபனை காற்றில் கலந்து வரும் போது மாடியிலிருந்து வெங்காய சாம்பாரும், பால் பாயாசமும் அதனுடன் கலந்து மணம் வீசும்.

ராகதரங்கிணியில் கச்சேரி என்றால் பெரிய வித்வான்கள் மறுப்பேதும் சொல்லாமல், நாங்கள் ஆத்மார்த்தமாக சங்கீத உலகிற்கு சேவை செய்வது அறிந்து எங்களால் முடிந்ததைக் கொடுத்தாலும் மனப்பூர்வ

---

15 நிமிடங்களில், 20 பெடாக்கள்



கலாகண்ட்

தேவை :

மில்க்மெய்ட் : 1 டின், பாலாடைக் கட்டி : 1/2 கிலோ, ஏலக்காய்: 3-4 (பொடி செய்யப்பட்டது), பால் பவுடர்: 2 முழுமையான டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. பொடி செய்யப்பட்ட பாலாடைக் கட்டி, பால் பவுடர் மற்றும் மில்க்மெய்ட் ஒன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.
2. கலவையை, கனமான அடிப்பாகத்தைக் கொண்ட வாணலியில் ஊற்றி நடுத்தர சூட்டில் கலவை கெட்டியாகும்வரை தொடர்ந்து கிளறிவிட்டுக் கொண்டே இருக்கவும்.
3. எண்ணெய் தடவிய தட்டில் கலவையைப் பரப்பி ஏலக்காய் பொடியை தூவவும். குளிர்ந்த பின் வில்லைகளாகப் போடவும்.



அ ரி ய சு வை, த ரு மே

மாக ஏற்றுக் கொண்டு வந்து எங்களைக் கௌரவிப்பது பற்றி சொல்ல வார்த்தை களே இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். பிரபல நிறுவனங்களிடமிருந்து ஸ்பான்சர் ஷிப் வாங்கி கச்சேரிகள் நடத்து கின்றோம்.

டிசம்பரில் ஊரெங்கும் இசை விழா. இசை வெள்ளம். அதனால் நாங்கள் ஓய் வெடுத்துக் கொண்டு, கச்சேரிகளை நடத்தா மல் கச்சேரிகளைக் கேட்டு மகிழச் சென்று, மற்ற பதினோரு மாதங்களும் மாதம் ஒரு கச்சேரி நடத்துகின்றோம்.

ராகதரங்கிணியின் இருபதாவது ஆண்டு விழா என் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத நாளாகும். ஆமாம்! எங்கள் சபாவில் தொடர் கச்சேரிகள் நடத்தவில்லையே என்ற குறையைத் தீர்க்க மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து பிரபல வித்வான்களின் கச்சே ரியை வைத்தோம். திருமதி எம்.எஸ். சுப்பு லக்ஷ்மி தன் அதிர்ஷ்டக் கரத்தால் குத்து விளக்கு ஏற்றினார். திரு. மஹாராஜபுரம் சந்தானம், திரு. டி.வி. சங்கரநாராயணன், திரு. லால்குடி போன்ற இசை இமயங்கள் பங்கேற்று நாங்கள் இசை மழையில் நனைந் தோம். அன்றைய பிரதான நிகழ்ச்சியும் மனம் மகிழ வைக்கும். பதினேழு வருடங் களாக ஒரே மேடையில் சேர்ந்து வாசிக்கா மல் இருந்த திரு. லால்குடி அவர்களையும், திரு. உமையாள்புரம் சிவராமன் அவர்களை யும் எங்கள் சபாவில் சேர்ந்து வாசிக்க வைக்க நினைத்தேன். என் உண்மையான ஆத்மார்த்தமான இசைப் பணிக்கு மதிப் பளிக்கும் வகையில், அவர்கள் இருவரும் எங்கள் சபாவின் இருபதாம் ஆண்டு விழா வில் இணைந்து வாசித்தது மிகப் பெரும் பாக்கியமாகும்.''

இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாகவே தொடர்ந்து பெண்களால் ஒரு சங்கீத சபாவை நடத்த முடிகிறது என்பதே அவர் கள் ஒரே குடும்பமாக, சகோதர பாசத்துடன் பழகி, பணிபுரிகிறார்கள் என்பதற்கு அத் தாட்சியாக விளங்குகின்றது.

தன் தலைவி மற்றும் சபா தோழிகளைப் பற்றிப் பேசும் போது தன்னை மறந்து லயித்துப் பேசுகிறார் பரிமளா. அவர்கள் மீது அவர் வைத்துள்ள அன்பும், நட்பும், பாசமும் அளவிட முடியாதது. எங்களுக்குள் கருத்து வேறுபாடு என்பதே கிடையாது என்று அடித்துச் சொல்லுமளவு மிகச் சிறந்த பண்பாளர்கள் என்கிறார் பெருமையுடன். ''மேல்நாடு சென்று வரும் பெண் கலைஞர் களை எங்கள் சபாவில் கௌரவப்படுத்துவ தும் வழக்கம்; என் கணவர் டூர் செல்லும் போது கூடவே போய்த் தங்கும் சமயம் அந்த ஊரில் உள்ள பிரபல நிறுவனங்களின் ஸ்பான்ஸர்ஷிப்பை பெற்று வருவதும் என் வழக்கம்'' என்கிறார் இவர்.

– பானு

அசலைப் போலவே நகல்



பிரபலமான திரைப்பாடல்களை மேடைகளில் பாடியே புகழ் பெற்று விடுவோர் பலருண்டு. சில சமயம் அசலாகப் பாடியவர்களையும் மிஞ்சும் வண்ணம் இந்த 'நகல்கள்' பாடுவது உண்டு. இதற்காக இவர்கள் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகள், பெறும் பாராட்டு, அனு பவங்கள், மற்றும் இதில் இவர்களுடைய வருமானம் - குறைகள் என்பவைகளைப் பற்றி இன்று மேடைப் பாடகிகளில் முன்னணியில் உள்ள திருமதி நிர்மலா அவர்களைக் கேட்ட போது...

"நான் முதன் முதலாக மேடையேறிப் பாடியது என் உறவி னர் திருமணத்திலேதான். இது நிகழ்ந்தது 1985 இல். அதிலிருந்து 1988 வரை தொடர்ந்து 3 வருஷங்கள் பன்னீர்செல்வம் அவர்களோட ஆர்க்கெஸ்டராவிலே சுமார் 1000 நிகழ்ச்சிகளுக்கு மேலே பாடியிருக் கேன். சில சமயம் ஒரு நாளையிலேயே 2, 3 நிகழ்ச்சிகள் கூட இருக்கும்.

1989 இல்தான் கங்கை அமரன் அவர்களோட இசைக் குழுவிலே பாட வந்தேன். இன்றுவரை நான் 5000 நிகழ்ச்சிகளுக்கும் அதிகமா பாடியிருக்கேன். என்னுடைய இன் றைய முன்னேற்றத்திற்கு கங்கை அமரனும், அவருடைய துணைவி யாரும்தான் காரணம். மேடையில் பாடும் விதம், நடந்து கொள்ளும் விதம் - இவைகளை எனக்குப் போதித்தவர்கள் அவர்கள்தான்.

பல திரைப்பாடல்களை நான் அப்படியே நன்கு பாடுவதாகப் பல ரும் பாராட்டியிருக்கின்றனர். ஆனால் அசலாகப் பாடியவர்கள்

இதுவரை கேட்டு - அதுபற்றி அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைக்கவில்லை - அந்த நேரம் எப்போது வருமோ? தமிழ் மட்டுமல்லாமல் இந்தி, தெலுங்குப் படப் பாடல்களையும்கூடப் பாடி வருகிறேன். ஆரம்பத்தில் நன்கு கர்நாடக சங்கீதம்தான் பயின்றேன். என் தாய் ராதா அவர்கள்தான் என் ஆரம்ப கால குரு. ஆனால் மெல்லிசைக்கு வந்த பின்பு - குறிப்பிட்ட படப் பாடல் கேஸட்டுகளை வாங்கி டேப்ரெகார்டரில் போட்டுப் பல முறை கேட்டுப் பயிற்சி செய்து கொள்வேன். முதலிலெல்லாம் அதிக நேரம் பயிற்சி செய்வேன். தற்போது சில முறை கேட்கும்போதே நன்கு பாட வந்துவிடும் (அனுபவம்தான்!)

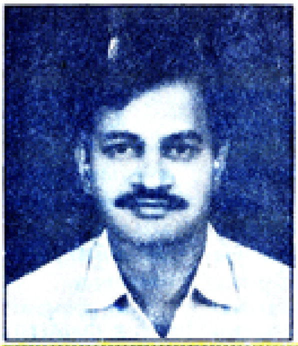
இதுவரை 5 முறை வெளிநாடுகளுக்கு இசைப் பயணம் சென்றிருக்கிறேன். ஐரோப்பிய நாடுகளில் இருமுறை சென்று பாடியிருக்கிறேன். வருமானம் போதுமான அளவு நன்கு கிடைக்கிறது. ஓரளவு பெயரும் புகழும் கூட இருக்கிறது. இதில் குறையெனச் சொல்ல எதுவுமில்லை. சில சமயம் ரசிகர்களின் 'அன்புத் தொல்லை' - தவிர.

குறையென்றால் ஒன்றைக் குறிப்பிடலாம் - ஓரளவு திறமையும் குரல் வளமும் இருந்தும்கூட நல்லதொரு பின்னணிப் பாடகியாக வரவில்லையே? என்பதுதான் அது. நேரம் வரும்போது அதுவும் தானாக வரும் என எனக்கு நானே ஆறுதல் சொல்லிக் கொள்வேன்.

முன்பெல்லாம் மேடையில் பாட அவ்வளவாகப் பெண்கள் வர மாட்டார்கள். தற்போது நிறைய வருகிறார்கள். இது பாராட்டத் தக்கதுதான். பெயர், புகழுடன் நல்ல வருமானத்தையும் தரும் தொழிலாயிற்றே இது? இதற்கு வர ஏன் தயங்க வேண்டும்?

- வைதேகி தேசிகன்

● டாக்டர் மனோகர்



அந்தப் பெண்மணி அழாத குறையாகத் தன் தோழியிடம் முறையிட்டுக் கொண்டிருந்தாள். ''படாதபாடு பட்டு, அந்தப் பள்ளியில் இடம் கிடைக்குமா என்று தவமிருந்து எவரெவர் காலையோ பிடித்து கடைசியில் டொனேஷனும் கொடுத்து பிள்ளையைப் பள்ளியில் சேர்த்து விட்டு அப்பாடா என்று திரும்புவதற்குள் இப்போது இன்னொரு தொல்லை 'கடிதம்' வாயிலாக பயமுறுத்துகிறது. ''உங்கள் பையன் எதிர்காலத்தில் எந்தவிதத் தடங்கலுமின்றி எல்லா வார்த்தைகளையும் சரியாக உச்சரிப்பான் என்பதற்கு அத்தாட்சியாக ஒரு பேச்சுத்திறன் மருத்துவரிடமிருந்து (Speech therapist) ஒரு கடிதம் வாங்கி வாருங்கள்'' என்று. என் பையனுக்கு விடிய விடிய இன்னும் ஐந்து வயது கூட பூர்த்தியாகவில்லை. எல்லாம் தானே வயதானால் வந்துவிடாதா? இதற்குப் போய் கடிதம், டாக்டர் என்று பயமுறுத்துகிறார்கள்.

இந்தப் பெண்மணியின் கருத்து தவறானது. ஒரு குழந்தை குறிப்பிட்ட வயதிற்குள் திருத்தமாகச் சொல்ல வேண்டிய சொற்களைக் குழறி, தெளிவற்ற வார்த்தையாகக் கூறுமானால் அதற்குக் குறைபாடான காரணங்கள் (சில சமயங்களில் குறைவான மூளை வளர்ச்சி, கேட்கும் சக்தி குறைவு போன்ற) பல



படம் : யோகா

மயக்கும் மழலை எது வரை?

இருக்கலாம். அதைக் கண்டறிந்து முளையிலேயே சரி செய்வதுதான் மிகவும் சிறந்தது அதை விட்டு 'மழலை' பிற்காலத்தில் தானே சரியாகிவிடும் என்று பெற்றோர்கள் மெத்தனமாக இருந்துவிட்டால் அது குழந்தையின் எதிர் காலத்தையே பாதிக்கக் கூடும் மேலும் சரியான உச்சரிப்புடன் கூடிய அழகிய சொற்கள் அடங்கிய பேச்சுத்திறமை மூலம்தான் ஒருவருடைய 'பர்சனாலிடியை மற்றவர்கள் உணர முடியும். எனவே (குறிப்பிட்ட வயதிற்குப் பிறகு) குழந்தைகளின் மழலையைப் போக்குவதற்கு, பள்ளிகள் எல்லாவற்றிலும் அவர்களின் உச்சரிப்புத் திறனால் அக்கறை காட்டுவது தேவையான ஒன்று' என்று கூறுபவர் ஸ்பீச் தெரபிஸ்ட்' திரு மனோகர். இதைப் பற்றிய பல செய்திகளையும் அவர் விளக்குகிறார் -

யாழினும் இனிய மழலைச் சொற்களை குழந்தைகள் எந்த வயதுவரை பேசுவார்கள்? இதற்கு வயது வரம்பு உள்ளதா?

டாக்டர் மனோகர் : உலகில் உள்ள எல்லா மொழிகளும் எல்லா வகையான எழுத்துக்களையும் கொண்டுள்ளன. அத்தகைய எழுத்துக்கள் அடங்கிய சொற்கள் பெரும்பாலானவற்றை ஒரு குழந்தை தனது 3 வயதிற்குள் அட்சர சுத்தமாக திருத்தமாகக் கூற முடியும். அந்த வயதிற்குப் பிறகும் ஒரு குறிப்பிட்ட வார்த்தையைக் குழறியோ, வேறொரு எழுத்தைக் கொண்டோ ஒரு குழந்தை கூறுமானால் அது மழலை அல்ல எனக் கொள்ளலாம். இதனை ஆங்கிலத்தில் 'Dyslexia - Misarticulation' எனக் கூறுவார்கள். நான்கு வயதிற்குப் பிறகும் ஒரு குழந்தை தெளிவில்லாமலும் குழறியும் வார்த்தைகளைக் கூறுமானால் அதனை உடனே கவனிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் நிலைமை மேலும் மோசமடையக் கூடும்.

வயதாகியும் தொடர்ந்து மழலைச் சொற்களை பேசுவதற்குக் காரணம்?

டாக்டர் : 1. குறைவாகக் கேட்கும் சக்தி. (தீ வி ர மி ல் லா த/மிதமான/தீவிரமான/ஆழ்ந்த (செவிட்டுத்தன்மை)).

2. குறைவான மூளை வளர்ச்சி.

3. நாக்கின் அமைப்பு. அதாவது நாக்கினை நன்கு வெளியே நீட்டும் போது கூர்மையாக இல்லாமல் நடுவில் பள்ளமாக இருக்கும். இதனால் நுனி நாக்கில் சொல்லக் கூடிய ன, ட், ட்ட, ள, போன்ற எழுத்துக்கள் அடங்கிய சொற்களைத் திருத்தமாக கூற முடியாது.

4. குறைவான தூண்டும் சக்தி.

5. பெற்றோர்களே சொற்களைத் திருத்தமாக உச்சரிக்காதது.

இவையெல்லாம் தவிர மூக்கின் அடிப்பகுதியும் மேலண்ணத்தின் அடிப்பகுதியும் சேரக்கூடிய இடத்தில் சரியாகப் பொருந்தா விட்டால் சப்தங்கள், வார்த்தைகள் மூக்கின் வழியாகச் சொல்வது போலிருக்கும்!

எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியான மழலைச் சொற்களைத்தான் உபயோகிக்குமா? எனக்குத் தெரிந்த குழந்தை போர்வை என்று சொல்வதற்குப் பதில் அது வராத காரணத்தினால் 'கின்' கொடு என்பான் அது மாதிரிதான் மற்ற குழந்தைகளும் சொல்வார்களா?

டாக்டர் : ''இல்லை. எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரி பேசுவதில்லை. மேலும் இந்த 'மழலை'யையே மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஒரு ஓசைக்குப் பதில் அது வராத காரணத்தினால், பதிலாக வேறொரு சப்தம் எழுப்புவது.

2. வார்த்தையைத் திரித்துக் கூறுவது.

3. குறிப்பிட்ட வார்த்தையைத் தவிர்த்து வேறொன்றை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை.''

இந்த மழலைச் சொற்களை பேசும் குழந்தைகளைப் பெற்றோர்களே திருத்திவிட முடியுமா?

டாக்டர் : ''நிச்சயமாக நல்ல மூளை வளர்ச்சி, துல்லியமாகக் கேட்கும் சக்தி, நல்ல வாய் வடிவமைப்பு இருந்தும் சில



இட்லிக்கு ஊற வைத்திருந்த அரிசியை கிரைண்டரிலிருந்து அரைத்து எடுத்தவுடன் கரெண்ட் நின்றுவிட்டது. இரவு நேரம் இனி உளுந்தை அரைக்க முடியாது. சட்டென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது. ஊற வைத்த உளுந்தை ப்ரிஜ்ஜில் வைத்தேன். மறுநாள் காலை அதை அரைத்துப் போட்டு தோசை வார்த்தால், 'மொறு மொறு'வென்று தோசை ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. உளுந்து மாவும் நிறைய கண்டது!

- விமலா தியாகராஜன்

எழுத்துக்கள் :	உச்சரிக்கும் வயது வரம்பு :
1. ப, ம, ஹ, த, ப்ப, ன	$1\frac{1}{2}$ யிலிருந்து 3 வயதிற்குள் வரவேண்டும்.
2. க, க்க, ட, ட்ட, ங, ன	2 லிருந்து 4 வயதிற்குள்
3. வ், வ்அ, ய, ல, ண்ண, வப	$2\frac{1}{2}$ லிருந்து 4 வயதிற்குள்
4. ர, ள, ல, வ	3 லிருந்து 6 வயதிற்குள்
5. ச, ங் (உ.ம் எங்ஙனம்)	2 லிருந்து $4\frac{1}{2}$ வயதிற்குள்
6. ஷ, ஸ், அ (ஞானம்)	$3\frac{1}{2}$ யிலிருந்து 7 வயதிற்குள்
7. ஜ (ஜாடை - உம்)	4 லிருந்து 7 வயதிற்குள்
8. ழ	6 லிருந்து 9 வயதிற்குள்

சொற்களை மட்டும் மழலையாகக் கூறும் குழந்தைகளை வீட்டிலேயே திருத்தி விடலாம். அவ்வாறு அவர்கள் செய்யும் போது சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. 'குழந்தைகளைச் சரியாக உச்சரிக்குமாறு வற்புறுத்தக் கூடாது.

2. நிதானமாக அதே சமயத்தில் திருத்தமாகக் குழந்தைகளிடம் பேச வேண்டும்.

3. நீங்கள் சொல்லும் வார்த்தையை அதே மாதிரி திருப்பிச் சொல்லுமாறு கற்றுத் தரவும்.

4. குழந்தை தவறாகச் சொல்லும் போது சிரிக்கக் கூடாது. (பின்னாளில் குழந்தைக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகி திக்குவாயாக மாறக் கூடும்)

5. வார்த்தைகளைத் திருத்தமாக உச்சரிப்பவர்களிடம் குழந்தை பேச ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

6. சரியாக உச்சரிக்க முயலும் போது பாராட்டி, நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் குழந்தையுடன் பேசுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

இத்தனைக்குப் பிறகும் உங்கள் குழந்தை மீண்டும் மீண்டும் பழைய மழலைச் சொற்களையே பேசுமானால் தாமதிக்காமல் ஒரு நல்ல 'Speech therapist' ஐ அணுகவும்.

உங்களிடம் வரும் குழந்தைகளை நீங்கள் எந்த முறையில் சரிப்படுத்துகிறீர்கள்?

"ஒருவருடைய கேட்கும் சக்தியினை 0 - 20, 20 - 40 டெஸிபல் அளவு என்று குறிப்பிடுவோம். மிகத் துல்லியமாக இல்லாவிட்டாலும் 0 - 20 டெஸிபல் அளவு எல்லாருக்கும் கேட்கும் சக்தி இருக்கும். 20 -40, 40 மேலே என்று அதிகமாக, ஆக பேச்சுத் திருத்தமும் குறைவுப்படும். இந்த கேட்கும் சக்தியினை அதிகப்படுத்தி சொற்களைத் திருத்தமாக உச்சரிக்கச் செய்வோம். குறைவான மூளை வளர்ச்சியினால் 'மழலை' என்றால் அதற்கென்று உள்ள மருத்துவர்களுடன் ஆலோசித்து ஆவன செய்வோம். சிறிது குட்டையான நாக்கானால் அது நீண்டு மேலண்ணத்தைத் தொடுவதற்கு வேண்டிய சிகிச்சை, பயிற்சி கொடுப் போம்.

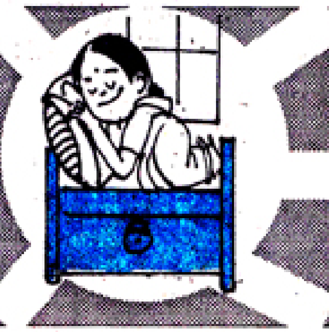
கடைசியாக ஒரு கேள்வி டாக்டர். பெரிய கவிஞர்கள் கூட 'ழ' பதிலாக 'ய' வும், 'ள' க்கு பதிலாக 'ல' வும் உபயோகித்துப் பேசுகிறார்கள்! இதுகூட சிறு வயதிலேயே திருத்தாததின் விளைவா?

"இல்லை. இது மழலையால் வருவது அல்ல. பழக்கமாகிப் போன வழக்குச் சொற்கள் அவை. மதுரை, தஞ்சை, நெல்லை என்று எல்லா ஊர்களிலும் தமிழ்தான் பேசுகிறார்கள். ஆனால் சொற்களின் சப்தம், வார்த்தைகள் சில சமயம் வேறுபடுகின்றன. உ.ம். வாழைப்பழம் - வால பயம். ஆனால் எழுதும் போது சரியாக எழுதுவார்கள். தாங்கள் உச்சரிக்கும் விதம் தவறென்று உணர்ந்து அவர்கள் முயற்சித்தால் நாளடைவில் சரியாகிவிடும். இதற்கு வயது வரம்பு கிடையாது"

பேட்டி : கீதா மோஹன்

வீட்டில் இடப்பற்றாக் குறையைச் சமாளிக்க, நீங்கள் மரக்கட்டில் வாங்குவதாக இருந் தால், அதற்குப் பதில் திவானாகச் செய்துவிடுங்கள். (திவான், வடநாட்டில் பிரசித்தம்) அதாவது கட்டிலுக்கு டிராயர் வைத்தால் எப்படி இருக்கும், அதுபோல்! ஆனால் மேல் புறமாகக் கீல் வைத்து மூடி மாட்டிவிட வேண்டும். இதனால் கட்டிலுக்குக் கட்டிலும் ஆகும். பாத்திரம் பண்டம் வைக்க ஒரு பெரிய பெட்டியும் ஆகிவிடும். அதாவது டூ இன் ஒன் கட்டில்!

- அஞ்சலி



புக்

ஆலய வழிபாடு

சண்முகக் கவசம், திருவருட்பா, திருச்சிற்றம்பலம் போன்ற தோத்திரப் பாடல்களின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 18.00

(பாவை நிலையம், 26, டி.டி. நாகர் இரண்டாவது தெரு, காரைக்குடி - 623 001)

கார்த்திகை நட்சத்திரம்

கார்த்திகை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களின் குணங்கள், பலாபலன்கள் இவற்றை விளக்குகிறார் தி. முத்துக்குமாரசுவாமி.

விலை ரூ. 10.00

(திருமலை சோதிட நிலையம், 6-9-51 - சேர்வைக்காரன் புதுத் தெரு, செங்கோட்டை - 627 809)

ஆன்மீக அருளுரை

திருவள்ளுவர் முதல் பகவான் சத்யசாயிபாபா வரை மகான்கள் பலரின் அறிவுரைகளை விளக்கங்களோடு தருகிறார் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

விலை ரூ. 18.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094)

நேற்று இன்று நாளை

கவிஞர் கலைவாணியின் கவிதைத் தொகுப்பு.

'நாம் சரியாகப் புரிந்து
கொள்ளாதவரை
எல்லோரும் நமக்கு
எதிரிகளே!
சரியாகப்
புரிந்து கொண்டால்
எவரும் நமக்கு
நண்பர்களே.'

விலை ரூ. 7.50

(மகாகவி பதிப்பகம் 2, ஜெயசங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

காதலுக்கு அப்பால்...!

பதினேழு சிறு கதைகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் கே. பூபதி.

விலை ரூ. 27.00

(தனலட்சுமி பதிப்பகம், கும்பகோணம் சாலை, பண்ருட்டி - 607 106.)

அக்னி அம்புகள்

சமுதாய சீர்திருத்தத்தை முன்வைத்து எழுதப்பட்ட கதைகள். ஆசிரியர் : லீமா ரோஸ்.

விலை ரூ. 15.00

(நாளை வெளியீடு, முள்ளங்கனாவிளை - 629 157. குமரி மாவட்டம்)

தி.நா. அறிவு ஒளி கதைகள்

ஆசிரியர் - தி.நா. அறிவு ஒளி.

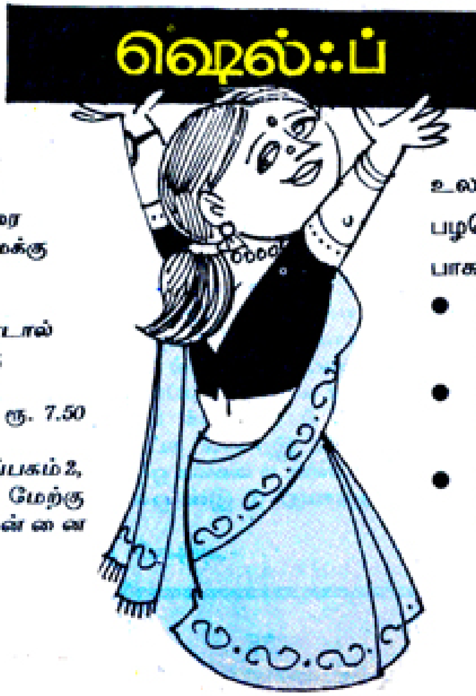
விலை ரூ. 50.00

(தமிழ் ஆய்வரங்கம், 2/25 எட்டாவது தெரு, இணைவு : 2, மறைமலைநகர் - 603209, செங்கை மாவட்டம், தமிழ்நாடு.)

விளையாட்டு வினாடி - வினா

ஓட்டப் பந்தயம், சைக்கிள், நீச்சல் போட்டி என 23 வகை விளையாட்டுப் போட்டிகள் பற்றியது.

விலை ரூ. 33.00



தோடு மோதிரம் மூக்குத்தி மாதிரிகள்

விலை ரூ. 30.00

உலகப் பழமொழிகள் - பாகம் - 1

- பசியுள்ள மனிதன், கோபமுள்ள மனிதன்.
- நீங்கள் கொடுப்பது, மணலில் எழுதப்படும்.
- நீங்கள் பெறுவது, இரும்பில் எழுதப்படும்!

விலை ரூ. 24.00

தமிழ்நாட்டு விழாக்கள் -

பாகம் - 1

விலை ரூ. 17.00

(நான்கும் தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு)

அபாயத் திருப்பங்கள்

மதவாதமும் தீவிரவாதமும் மக்களை அலைகழிப்பதைத் தனது நாவல் மூலமாகக் காட்டுகிறார் ஆர்னிகா நாசர்.

விலை ரூ. 14.50

(ஐந்தும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

வையம் எங்கள் தோளில்...

கவிதைத் தொகுப்பு. கவிஞர். அழகு அருணாசலம் எழுதியவை.

விலை ரூ. 8.50

(விஜய் பதிப்பகம், 17, வடக்குச் சேணியர் தெரு, காரைக்குடி.)

வள்ளுவத்தில்

காதல் கணிதம்

ஆசிரியர் : இரா. சிதம்பரம்

விலை ரூ. 20.00

சாமர்த்தியக் கதைகள் - IV

சிறுவர்களுக்கானவை.

விலை ரூ. 10.00

சாமர்த்திய நரி

குழந்தைகளுக்கான கதைகள்

விலை ரூ. 10.00

கெட்டிக்காரன்

ஜோக்ஸ் - II

விலை ரூ. 7.00

விடுகதைகள்

புதிர்கள் 250

குதிரை ஓட ஓட வால் குறைகிறது. அது என்ன?

(விடை - ஊசி, நூல்.)

விலை ரூ. 10.00

(நான்கிற்கும் - ஆசிரியர், பேராசிரியர் எ. சோதி, பதிப்பு - நன்மொழிப் பதிப்பகம், 75, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி - 605 001.)

பூப்பந்தல்

சமூகச் சீர்கேடுகளை, அரசியல் அநாகரீகங்களைத் தன் நாவலில் சாடுகிறார் எழுத்தாளர் பி.வி.ஆர்.

விலை ரூ. 30.00

கவிஞர் கண்ணதாசனிடம்

கண்டதும் கேட்டதும்

ஆசிரியர் : இராம. கண்ணப்பன்

விலை ரூ. 30.00

நாகநந்தினி

புதினப் பேரரசர் டாக்டர். கோவி. மணி சேகரனின் சரித்திர நாவல். கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த வரலாற்றுப் பின்னணியில் எழுதப்பட்டது.

விலை ரூ. 47.00

(மூன்றும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஆகஸ்ட் 1 லிருந்து 7 ந்தேதி வரை உலகம் முழுவதும் 'தாய்ப்பால் வாரமா'கக் கொண்டாடினார்கள். அதையொட்டி உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து வாரியம், புதுதில்லி' நிறைய சிறப்புச் செய்திமடல்களை வெளியிட்டுள்ளது. அவற்றில் இருந்து சில குறிப்புக்கள் ஆங்காங்கே இந்த இதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன...

என்கிட்டே என்ன இல்லை?

— சாந்தா தத்

ஒரு வினோத கலவை யான மணம் ஹாலை நிறைத்தது. சுகந்த் சிங்கார் ஊதுபத்தி... சந்தன பவுடர்... பழங்கள்... சமைய லறையிலிருந்து வரும் ஏலக் காய்... தக்காளி ரசம்... அடுப்பில் காயும் எண் ணெய்... இவற்றுடன் வினோத் உதட்டு சிகரெட்... அத்தனையும் சேர்ந்த அந்த வாசனைக் காம்பினேஷனை ஆழ்ந்து ரசித்தான் வினோத்.

''இந்த வாசனைக் குவி யல்லே மல்லிகையின் மணம் இல்லாதது குறையா இருக்கு சிவா. மனைவிக் குப் பூ வாங்கி வரும் வழக் கமே கிடையாதா?''

''பெரிய ரசிகன்னு நினைப்போ? இந்த சீசன்ல மல்லிகைப் பூ ஏதுடா வினோத்?''

அசடு வழிந்த வினோத் சட்டென ச மா ளி த் து த் தொடர்ந்தான்.

''அது சரி சிவா... இந்த ராத்திரி வேளையிலே முன் பின் சொல்லாமல் திடீர்னு எனக்கு இங்கதான் சாப்பா டுன்னு சொல்லிட்டியே... அவங்களுக்குச் சிரமமா இருக்காதா...?''

குப்பென்று நெஞ்சில் பொங்கிய பெருமிதம் முகத் திலும் பிரதிபலிக்க குதூகல மாய்ச் சொன்னான் சிவராம். ''கீதாவைப் பற்றி உனக்குத் தெரியாதுடா. சிரமம் என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தமே தெரியாது அவளுக்கு. அத் தனை சுறுசுறுப்பு. அது மட்டுமில்லே. விருந்தினர் களை விழுந்து விழுந்து உப சரிப்பது, என் ஃபிரெண்ட் ஸைத் தன் ஃபிரெண்ட்ஸாக நினைத்து அவர்களிடம் கல கலன்னு அழகாகப் பழகு வது.. சே... சே.. நானே சொன்னால் சரியான பெண் டாட்டிதாசன்னு நினைக்க டுவே. நீதான் பார்க்கப் போறியே...''

''பாவம்... அவங்க தனியா அவதிப்படறாங்க. நீ ஆயிரம் சொல்லு, சிரமம் சிரமம்தானே... வா டா, நாமும் போய் ஏதாவது சின்னதா ஹெல்ப் பண்ண





லாம்...!'' எழுந்தே விட்டான் வினோத்.

அவன் பேச்சு தோரணையே சுற்றிச் சுற்றி வர அதொன்றும் கவனி யாத சிவராம் பதற்றத்துடன் நண் பன் கைபிடித்து அமர்த்தினான்.

''அடப்பாவி... நீ கெல்டுடா. உனக்குப் போரடிக்குதுன்னா ஒரு சின்ன வாக் போயிட்டு வரலாம் வா. அப்படியே பீடா வாங்கி வர லாம்...''

டேப் ரெக்கார் டரை நிறுத்தி விட்டு, சட்டையை மாற்றிக் கொள்ளலானான் சிவராமன். சமையல றையிலிருந்து 'பெண்' ஒலி! வளையல்களின் கலகலப்பு... சலங்கை மெட்டி சிணுங்கல்... பாத் திரங்களின் சல

சலப்பு...! வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கையில் அவளையுமறியாமல் மெல்லிய குரலில் ஏதாவது 'ஹம்' செய்து கொண்டிருப்பாள். அது மட்டும் அப்போது இல்லை. யார் வந்தாலும் எதைக் குறித்தும் கவலைப் படாத அவளுடன் பிறந்த வழக்கம் அது. இன்று அந்த 'ஹம்மிங்' மிஸ்ஸிங்! அது அவளை விட்டு விலகுமளவிற்கு அவள் 'மூட்' மாறியது ஏன்? அவனுக்கு உறுத்தலாய் இருந்தது. ஆனாலும் அது பற்றி உள்ளே போய்க் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுமளவிற்கு அலட்டிக் கொள்ளாமல் நண்பனுடன் வெளியே புறப்பட்டான்.

அவர்கள் திரும்பி வந்த போது டைனிங் டேபிள் மீது எல்லாம் தயாராக அழகாக மூடி வைக்கப்பட்டிருந்தன. மூடிகளையும் மீறிக் கொண்டு உணவு வகைகளின் நறுமணம் நாசியை நிறைத்தது.

கையிலிருந்த பெரிய ஸ்வீட் பாக்கெட்டை டேபிள் மீது வைத்தான் வினோத்.

''கீதா ஸ்வீட் செய்திருப்பாள், இது வேறு எதுக்குடான்னா கேட்டாத்தானே... நம்ம வீட்டுக்கு முதல் தடவையா வந்திருக்கானாம். ஏன் கீதா... வீட்டுக்கு வந்த கெஸ்டுக்கு நாமதானே ஸ்வீட்டோட ட்ரீட் கொடுக்கணும்..?'' உற்சாகத்துடன் சிவராமன் கேட்க...

பதிலேதும் கூறாமல் பளபளக்கும் தட்டுகளை டேபிள் மீது வைத்தாள் கீதா. வியப்பின் விளிம்பு தொட்டான் சிவராம். விருந்தாளிகள் வந்தால் வாய் ஓயாமல் பேசி வெள்ளி மணிகளெனச் சிரிப்பு சிந்தி சூழ்நிலையைக் கலகலப்பாக்கி தானும் சந்தோஷித்து வந்தவர்களையும் சந்தோஷப்பட வைக்கும் இவளுக்கு இன்று என்ன ஆகிவிட்டது...? சாயங்காலத்திற்கு மேல் ஆபிசிலிருந்து வினோத்துடன் வீடு வந்தது முதற்கொண்டு இப்படித்தான் இருக்கிறாள். 'வாங்க...' என்று ஒப்புக்கு ஒரு வார்த்தை உதிர்த்ததோடு சரி. அதன் பிறகு இறுகிய முகத்துடனே காப்பி கொண்டு வைத்து விட்டு ஒருகணம் கூட அங்கு நிற்காமல் சென்று விட்டாள். அவன் உள்ளே சென்று வினோத் அங்குதான் சாப்பிடப் போவதாகவும், ஒரு சின்ன விருந்து போல் செய்யும்படியும் அவளிடம் சொன்ன போதும் சரி என்ற பாவனையில் தலை மட்டும் அசைந்ததே தவிர வேறு பேச்சில்லை. இவள் ஏன் இப்படி...? எதில் கோளாறு...?

செய்வதறியாது பரிதாபமாக நண்பனை நோக்கினான். வராதவன் வந்திருக்கிறானே... என்னவெல்லாம் முடிவு செய்து விட்டானோ தன்னைப் பற்றியும் தன் இல்வாழ்க்கைப் பற்றியும்... வினோத் சகஜமாகவே காணப்பட்டான். அவன் முகத்திலிருந்து எதையும் உணர முடியவில்லை.

நண்பர்களிருவரும் சாப்பிட அமர்ந்தனர். கீதா பரிமாறத் துவங்கிய போது அவசரமாய்த் தடுத்தான் வினோத்.

''இவன்தான் வார்த்தைக்கு வார்த்தை கெஸ்ட், கெஸ்ட்னு உயிரை வாங்கறான். நான் ஒண்ணும் அன்னியன் இல்லே. நீங்களும் உட்காருங்களேன். பஃபே போல் ஜாலியா பேசிண்டே சாப்பிடலாம்...''

''அட.... எனக்குத் தோணாம போச்சே. ஆமாம் கீதா... நீயும் உட்காரேன்...'' சிவராமன் பரபரத்துச் சொன்னான்.

''பரவாயில்லே... நீங்க சாப்பிடுங்க. நானும் உட்கார்ந்தால் பார்த்துப் பரிமாற முடியாது...'' முதல் தடவையாக வாய் திறந்தாள் அவள்.

சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட், முருங்கைக்காய் சாம்பார், தக்காளி ரசம், வெள்ளரிக்காய் தயிர் பச்சடி, கீரை பக்கோடா... கடைசியாக காரட் பாயசம் என அமர்க்களமாய் இருந்த சாப்பாட்டை ரசித்துச் சாப்பிட்டான் வினோத். ஒவ்வொரு அயிட்டத்தையும் சுவைக்கும் போது பிரமாதம், டெலிஷியஸ், எக்ஸலண்ட் என்று பாராட்டு மொழிகளை அள்ளி வீசினான்.

நண்பர்கள்தாம் பேசிக் கொண்டே சாப்பிட்டார்களே தவிர கீதா தொடர்ந்து மௌனம் காத்தாள்.

''டேய் சிவா... நீ ரொம்பக் கொடுத்து வச்சவன்டா. அழகான மனைவியின் கைப்பாகமும் அபாரமா இருக்கு. இதைவிட ஒரு மனுஷனுக்கு வேறென்ன வேண்டும்...'' நண்பனைப் பாராட்டிய கையோடு கீதாவின் பக்கம் திரும்பினான்.

''இவன் பாட்டுக்கு திடீர்னு வந்து சொன்னாக் கூட குறைந்த அவகாசத்தில் அருமையான விருந்து வச்சிட்டீங்க...''

காற்று அடியோடு வீசாத புழுக்க வேளையில் மரம் அசையாது நிற்குமே, அது போல் நின்று கொண்டிருந்தாள் கீதா.

தேங்க்யூ என்ற சம்பிரதாயச் சொல் கூடவா இவளிடம் பஞ்சமாகி விட்டது...? வினோத் பாவம்... எப்படிச் சங்கடப்படுகிறானோ... சொல்லவும் முடியாமல் மெல்லவும் முடியாத நிலையில் தவித்த சிவராமனுள் சிவ்வெனக் கோபம் குமிழிட்டது. ஏதோ சொல்ல கீதாவை நோக்கியவன்



தோசை மிளகாய்ப் பொடியில், வறுத்த எள்ளை அப்படியே போட்டால், வாயில் கடிபடும் போது ஜோராக இருக்கும்.
- பார்வதி



என்ன நினைத்தானோ சொல்லாது முகம் திருப்பிக் கொண்டான்.

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்த பின் வினோத் கிளம்பினான்.

''தேங்க்யூ... உங்க கைச் சாப்பாட்டுக்காகவே கூடிய சீக்கிரம் மறுபடி வரேன்...''

கீதாவின் மூடிய இதழ்கள் இன்னும் இறுகிக் கொண்டன. கண்மணியின் கோபத்தின் உக்கிரம், அந்த சக்தி சிவராமனுக்கும் இருந்திருந்தால் மதுரை எரிபட்டது போல் கீதாவும் பொசுங்கிச் சாம்பலாகியிருப்பாள். அத்தனை ஆக்கிரத்துடன் அவளைப் பார்த்தவன் அவள் போல் தன் வாயும் இறுக மூடி உணர்வுகளை அடக்கியபடி நண்பனை வழியனுப்ப வாசல் வரை சென்றான்.

ஸ்கூட்டர் ஸ்டார்ட் ஆன நேரத்தில் டேபிளைச் சுத்தம் செய்து விட்டுச் சாப்பிட அமர்ந்தாள் கீதா. சற்றே ஆறிப் போயிருந்த ரசம் விட்டு சாதத்தைப் 'பிசைந்து முதல் கவளம் வாயருகே கொண்டு சென்ற போது...

''கீ...தா...?''

ஆவேசத்துடன் அருகே வந்தான் சிவராம். குரலில் அவள் அதுவரை கண்டறியாத கடுமை. கைக் கவளம் தட்டில் விழுந்தது.

''நமக்குக் கல்யாணமான இந்த மூன்று மாதத்தில் எத்தனையோ ஃபிரண்ட்ஸை அழைத்து வந்திருக்கிறேன். எல்லோரிடமும் சகஜமாய்ப் பழகிய உனக்கு இன்னிக்கு என்ன ஆகிவிட்டதாம்? ஏன் அப்படி நடந்துண்டே...? வாய் திறந்து ஒரு வார்த்தை பேசியிருந்தா மகாராணிக்குக் கௌரவம் குறைந்து போயிருக்குமாக்கும்... என்னாச்சு உனக்கு...?'' அவள் தோள் பிடித்து முரட்டுத்தனமாய் உலுக்கினான்.

விழிகள் உயர்த்தித் தீர்க்கமாய்ப் பார்த்தாள் கீதா.

''இதற்கு முன் வந்த உங்க மற்ற ஃபிரெண்ட்ஸ்கிட்டே நல்லாவே நடந்துண்டிருக்கேங்கற திருப்தி உங்களுக்கு இருக்கில்லே... அது போதும்...'' அமைதியாய்ச் சொன்னாள்.

''இது என்ன வில்லி ஆர்கியூமெண்ட்... பிறந்தது முதற்கொண்டு தினம் தவறாமல் மூன்று வேளையும் சாப்பிடறோமென்னு ஒரு நாளாவது சாப்பிடாமல் இருக்கோமா? இந்த வினோத் என்னுடைய பெஸ்ட் ஃபிரெண்டுன்னு பத்து நாள் முன்னே தேவி தியேட்டரில் பார்த்த போது அறிமுகம் செய்து வைத்துமா இப்படி... டிரெயினிங் என்று டெல்லி போயிருந்ததால் நம்ம கல்யாணத்துக்கு வர முடியலே இவனால். இவன் மட்டும் இருந்திருந்தா சத்திரத்தையே அதிரடித்திருப்பான். அவ்வளவு கலகலப்பானவன். என்கிட்டே ஒரு அலாதி பிரியம் அவனுக்கு. அப்படிப்பட்டவனிடம் அதுவும் முதல் முதலா நம்ம வீட்டுக்கு வந்தவனிடம் நீ இப்படி பாராமுகமாய் நடந்து கொண்டது ரொம்ப அநியாயம். சே... சே... வீடு தேடி வந்த என் ஃபிரெண்டுக்கு இப்படி கூட ஒரு ட்ரீட் கொடுப்பேன்னு நான் நினைக்கவே இல்லே. உனக்குக் கொஞ்சமாவது மானர்ஸ் இருக்கா...?'' படபடவென்று பொரிந்தான்.

''உங்க ஃபிரெண்ட் என்பதால்தான் நீங்க சொன்னவுடன் ஒரு வார்த்தை முணுமுணுக்காமல் விருந்து சமைத்துப் போட்டேன். இந்த மானர்ஸ் உங்களுக்குப் பெரிசா தோணலையா?''

''சட்... இது என்ன அர்த்தமில்லாத உளறல்... வேணும்னே புரியாத மாதிரி வேஷம் போடறியா... ஸ்வீட்டும் காரமுமா பலமா சாப்பாடு போட்டால் தீர்ந்து போச்சா... வந்தவன்கிட்ட ஒரு பேச்சு.. சிரிப்பு, அன்பான உபசாரம் எதுவுமில்லாத உன் சாப்பாடு யாருக்கு வேணும்... அவன் என்ன பஞ்சத்தில் அடிபட்டா நீ போடப் போற சோத்துக்கு ஓடி வந்தான்? ஒரு வார்த்தை, ஒரே ஒரு வார்த்தையாவது அவனிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசினாயா? மாறாக இவன் ஏன் வந்தான், எப்போது தொலைவான் என்பது போல் கடுகடுப்பு வேறு. ச்சீ... நீ ஒரு மனுஷிதானா...?'' முஷ்டியால் ஓங்கி டேபிள் மீது குத்திய வேகத்தில் டேபிள் மீதிருந்த தண்ணீர் தம்ளர் சரிந்து டேபிளை நனைத்து கீதாவின் புடவையை நனைத்தபடி தரையில் வழிந்தது.

கோபம் சற்றும் தணியாத நிலையில் மறுபடி கத்தத் தொடங்கினான் சிவராம். ''உன்னைப் பற்றி என் ஃபிரெண்ட்ஸ்கிட்ட முக்கியமாக இந்த வினோத்திடம் எவ்வளவு பெருமையா சொல்லிக் கர்வப்பட்டேன்... இன்னிக்கு நீ என்னை அவன் முன் முட்டாளாக்கிட்டே. மானர்ஸ்லெஸ் ப்ரூட்...!''

''மானர்ஸ் மானர்ஸ் என்று நொடிக்கு நூறு தரம் சொல்றீங்களே... தட்டு முன் சாப்பிட உட்கார்ந்திருப்பவளிடம் 'சாப்பிட்டு விட்டு வா, பிறகு பேசலாம்'னு சொல்லத் தெரியறதா உங்களுக்கு? ஃபிரெண்டு ஃபிரெண்டுன்னு ரொம்பத்தான் அலட்டிக்கறீங்களே.. அந்த வினோத் ஒரு அயோக்கியன்னு தெரியுமா உங்க


மஞ்சள் மகிமை
மங்களம் மகிமை
MANGALAM
Turmeric Powder
MANGALAM
Turmeric Powder
MANGALAM
Turmeric Powder

மகத்தான போட்டி! மகத்தான பரிசுகள்!

மஞ்சள் மகிமை உங்களுக்குத்தெரியும். மங்களம் மகிமை... அதையும் நீங்களே சொல்லுங்களேன்... அழகாகச் சொல்லி அருமையான பல பரிசுகளை வெல்லுங்களேன்!

செலவே இல்லாத சுலபமான போட்டி. இந்தப் போட்டிக்கு நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது. எதையும் வாங்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இந்த போட்டிக்காக, கடைகளில் இலவசமாகக் கிடைக்கும் கூப்பனைப் பெற்று, அதில், மங்களம் பூசுமஞ்சள் தூளின் மகிமையை எழுதி அனுப்புங்கள். சுலபம்தானே! சிறந்த வாக்கியங்களுக்குச் சிறப்பான பரிசுகள்.

மஞ்சள் மகிமை

மஞ்சள் — மங்கையரின் மேனிக்கு இயற்கையான மருத்துவப் பராமரிப்பு. அருமையானதோர் ஆன்ட்டிசெப்டிக். ஆனால் மஞ்சள் கிழங்கைத் தரையில் தேய்க்கும் போது, தரையில் உள்ள கிருமிகளும் அதில் சேர்ந்துகொள்ளும். எனவே மஞ்சள் கிழங்கிலிருந்து சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தரமான மங்களம் பூசு மஞ்சள் தூளை உபயோகியுங்கள். இதில் எண்ணெய்ப் பசை கிடையாது. செயற்கைச் சாயங்கள் எதுவும் மங்களம் பூசு மஞ்சள் தூளில் சேர்க்கப்படவில்லை. எனவே இது மிகவும் பாதுகாப்பானது. இந்தப் போட்டியில் தமிழ் நாட்டில் உள்ள அனைவரும் பங்கு பெறலாம். சதர்ன் இந்தியா மார்க்கெட்டிங் ஏஜென்ஸீஸ், இன்சைட் அட்வர்டைசிங் & கம்யூனிகேஷன்ஸ் ஆகியவற்றின் ஊழியர்களும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும், இந்தப் போட்டியில் கலந்து-கொள்ள முடியாது. நுழைவுத்தாள்கள் அனைத்தும் 1993 செப்டம்பர் 15ஆம் தேதிக்குள் வந்து சேரவேண்டும்.

இது, ரீகல் சொட்டு நீலம் தயாரிப்பாளர்கள் உங்கள் நன்மைக்காக வழங்கும் மற்றுமோர் அற்புதப் படைப்பு.



1	2	3	100
முதல் பரிசு ஒரு கலர் டிவி	2-ம் பரிசு 2 மிக்ஸிகள்	3-ம் பரிசு 3 பிரஷர் குக்கர்கள்	ஆறுதல் பரிசுகள்

மங்களம்
பூசு மஞ்சள் தூள்

மங்கையரின் மேனிக்கு மெருகூட்டும் பாரம்பரியப் பழக்கம்

ளுக்கு? அந்த நேர்ட் ரேட் ஆளுக்காக மாய்ந்து போய் விஷயம் இன்னதுன்னு அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்காமல் கட்டிய பெண்டாட்டியையே குற்றம்சாட்ற உங்களுக்குத்தான் அடியோடு மானர்ஸ் இல்லேன்னு நான் சொன்னால்...'' அவள் முடிக்கு முன் கன்னத்தில் பளீர் என அறைந்தான் சிவராம்.

சாதம் பிசைந்த கை என்பதையும் மறந்து அவள் கரம் கன்னத்தை அழுந்தப் பிடித்துக் கொண்டது. அடிபட்ட வலியை விட அடித்து விட்டானே என்ற நினைவு தான் அதிக வலி தந்தது. அவளை அவள் அறிந்த இந்தத் தொண்ணூறு நாட்களில் ஒரு நாள் கூட கடுமுகம் காட்டாதவன்... இலேசாக அதட்டிக் கூடப் பேசியறியாதவன் அவளை அடித்து விட்டான்.

அழுகை வெடிக்கச் சொன்னாள். ''உங்களிடம் அடி வாங்கிய அவமானத்தை விட அந்த ரௌடிக்காக அடிபட நேர்ந்ததேங்கறதைத்தான் என்னால் தாங்கிக்க முடியலே...'' ஆற்றாமையுடன் விம்மியவள் தட்டிலேயே கை கழுவிக் கொண்டாள். சேலைத் தலைப்பால் கைகளையும் முகத்தையும் அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டு சற்றே சுதாரித்துக் கொண்டவள் தொடர்ந்து பேசலானாள்.

''அவன்... அந்த உங்க ஃபிரெண்ட் ஒரு ரோக். ஆறு மாதத்திற்கு முன் ஒரு நாள் நான் பஸ்ஸில் போய்க் கொண்டிருந்த போது கூட்டத்தின் நெரிசலில் தவறுதலாய் நேர்ந்து விட்ட பாவனையில் என் இடையை வளைக்கப் பிடிக்க இறுக்கினான். கண்டக்டரையும் பஸ்ஸில் இருந்தவர்களையும் கூட்டி அந்த இடத்திலேயே அவன் மானத்தை வாங்க மனம் துடித்த போதும் தொலையட்டும்... வயசுக் கோளாறு... உடம்பு வளர்ந்ததே தவிர உள்ளம் வளரலே, பஸ்ஸில் இதெல்லாம் சகஜம்... பெரிசுபடுத்தக் கூடாதுன்னு விட்டுட்டேன். நான் முறைத்த முறைப்பில் அரண்டு போய் அடுத்த ஸ்டாப்பில் பஸ் சரியாக நிற்குமுன்பே இறங்கி ஓடிட்டான்.

அப்புறம் அவனை ரெண்டாவது தடவையாக தேவி தியேட்டரில் உங்க மனைவியா சந்திக்க நேர்ந்தது. நீங்க என்னை அறிமுகப்படுத்திய பிறகும் ஃபிரெண்டோட மனைவின்னு தெரிஞ்சப்புறம் கூட....'' இதழ்களும் இமைகளும் ஆத்திரத்தால் துடிக்க நெகிழ்ந்து போய் நிறுத்தி கண இடைவெளிக்குப் பின் தொடர்ந்து சொன்னாள். ''அந்த ராஸ்கல் இடத்தை விட்டுச் செல்லும் போது மறுபடியும் நெரிசலைச் சாதகமாக்கிண்டு என் தோளை அழுத்திட்டுப் போனான். மானமுள்ள எந்தப் பொண்ணும் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத அவமானம் இது. எத்தனை காலமானாலும் யானை போல் வஞ்சம் வளர்க்கச் செய்யும் பகை இது. இவ்வளவு நடந்தப்புறமும் வெட்கம் கெட்டவன்... உங்களிடம் சொல்லிவிருப்பேனோங்கற பயம் கூட இல்லாமல் வீட்டுக்கு வந்ததுமில்லாமல் என்னோடு பேசக் கூடத் துணிந்து விட்டானே... என்ன கல்லுளிமங்கத்தனம்? உங்க தாட்சண்யத்துக்காகத்தான் உங்க ஃபிரெண்டு என்பதற்காகத்தான் சமைத்துப் பரிமாறினேன். நெஞ்சில் கசப்பு நிறைந்திருந்தாலும் மூடி வைத்துச் செயல்பட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் பெண்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட தலையெழுத்தாயிற்றே...''

அவள் பேசிக் கொண்டே போக சிவராம் சிலையாய் உறைந்து போயிருந்தான். அதிர்ச்சியின் தாக்குதல் கடுமையாக இருந்தது. இப்படியெல்லாம் நடந்ததா... ஆருயிர் நண்பன், நல்ல ரசிகத்தன்மை கொண்டவன் என்று நினைத்தவன் இப்படிப்பட்டவனா... தன் மனைவி என்று தெரிந்தும் கூட.... சினம் தலைக்கேறி மறைத்து விட்ட சிந்திக்கும் திறன் திரட்டி அன்று ஆபீஸிலிருந்து நண்பனுடன் வீடு திரும்பிய கணம் முதல் நடந்ததெல்லாம், வினோத் பேசியதெல்லாம் ஒவ்வொன்றாய் நினைவில் கொண்டு வர... உண்மை தெளிவாய்ப் புலப்பட்டது. கல்லூரி நாட்களிலேயே வினோத் ஒரு மாதிரியானவன். பெண்கள் பார்வையில் பட்டால் போதும். தன்னிலை மறந்து விடுவான். பருவக் கோளாறான அக் குணம் வளர்ந்து ஆளாகி ஒரு நல்ல வேலையில் அமர்ந்து கைநிறையச் சம்பாதிக்கும் இந்தக் கட்டத்திலும் அவனை விட்டுப் போகவில்லையா....? அதுவும் தன் மனைவியிடம், தன் முன்னே, தன் வீட்டிலேயே...



கேழ்வரகு மாவைச் சிறிது நெய் ஊற்றி, வாசனை வரும்வரை வறுத்து, தேங்காய் துருவிப் போட்டு, அத்துடன் ஏலக்காய் பொடித்துப் போட்டுப் பால் விட்டுப் பிசிறி, பிடித்துப் பிடித்து ஆவியில் வைத்தால் சத்தான, மலிவான, சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய கொழுக்கட்டை தயார்.

- பார்வதி



வாங்கி பார்த்தவர்கள் புகழ்ந்திடும் குக்கர்
ஆயுளுக்கும் அயராதபணி
ஜீவல்
பிரஷர் குக்கர்
MINI 3.0 LIT
6.5 LIT
10.0 LIT
4.5 LIT
7.5 LIT
12.5 LIT
5.5 LIT
8.0 LIT
இலவசம்!
இட்லி தட்டு
4.5 LIT
3.5 LIT
2.5 LIT
ஆனந்தா ஏஜன்ஸீஸ்
45-46, தெற்கு ஆவணிமூல வீதி,
மதுரை — 625 001.
போன் : 23081

பால் போளி செய்வதற்கு பூரி பொரித்து, அதைச் சர்க்கரைப் பாலில் தோய்த்து வைக்கவும். சாப்பிடுவதற்குமுன் கெட்டியாகக் காய்ச்சிய பாலில் ஏலக்காய்ப் பொடியைப் போட்டு, பூரியின்மேல் ஒரு கரண்டி ஊற்றினால் சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும். முதலில் பாலில் பூரியைப் போட்டால், சிதைந்துவிடும்.

- பார்வதி



மிகவும் அவமானமாய் உணர்ந்தான் சிவராம். தாழ்மைப்பட்டுச் சிறுத்துப் போனான். தன்னிரக்கம் காரணமாய் இலக்கின்றி மறுபடியும் அவள் மீதே பாய்ந்தான்.

''இத்தனை நாளா இதையெல்லாம் என்கிட்டே ஏன் சொல்லலை?''

நடந்த விஷயம் அறிந்தும் தன் மீதே மீண்டும் மீண்டும் ஆத்திரப்படும் சிவராமின் போக்கு வியப்பும் எரிச்சலும் ஊட்டியது. மேற்கொண்டு பேசவே பிடிக்காத விரக்தி எழுந்தது அவளுக்கு. ஆனாலும் அவனுக்கு அனைத்தையும் தெளிவாக விளக்கியாக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் எரிச்சலை அடக்கிக் கொண்டு சொன்னாள்.

''கல்யாணமான புதிதில் ஒருநாள் பேச்சுவாக்கில் சொன்னீங்களே, நினைவிருக்கா? 'பெண்கள் எல்லோருக்குமே ஒரு சுபீரியாரிடி காம்ப்ளெக்ஸ் உண்டு, ஆண்களுக்கு அவர்களை ஜாடைமாடையா திருட்டுத்தனமாய் ஸ்பரிசிப்பதில் ஒரு அற்ப திருப்தி, மயக்கம்... அதைவிட்டால் அவர்களுக்கு வேறு வேலையே கிடையாது என்பது போல். ஏதோ தெரியாத்தனமா தப்பித் தவறி விரல் நுனி பட்டு விட்டால் கூட பெரியரகளை கலாட்டாதான். இந்த விஷயத்தில் இந்தப் பெண்கள் ரொம்ப மீன்...'னு நீங்க கமெண்ட் செய்தது இன்னும் நான் மறக்கலே.''

இந்தக் கருத்தில் ரொம்பத் தீவிரமா இருக்கும் உங்களிடம், அதுவும் உங்க பெஸ்ட் ஃப்ரெண்டுன்னு நீங்க சொல்லிக்கிற ஆளைப் பற்றி நான் எப்படிச் சொல்ல முடியும்? நட்பு என்ற போர்வையிலிருந்து விலகி நின்று ஒரு புருஷன் என்கிற ஸ்தானத்திலிருந்து நீங்க கவனித்திருந்தால் இன்னிக்கு அவனோட சுயரூபம் உங்களுக்கு நிச்சயம் தெரியவந்திருக்கும். நீங்கதான் குருடாயிட்டீங்கன்னா நான் வேறு சூடு சுரணையற்ற பொம்மையாகி அவனிடம் சிரித்துப் பேசி விழுந்து விழுந்து உபசரித்திருக்கணுமாக்கும்...

மானர்ஸ் இல்லாம நான் நடந்துகிட்டேன்னு நீங்கதான் கிடந்து தவிக்கறீங்களே தவிர முகம் கொடுத்துப் பேசாத என் அலட்சியப் போக்கு அவனைக் கொஞ்சத்துக்குக் கொஞ்சமேனும் பாதித்ததாய்த் தெரியலையே...? மறுபடியும் வரானாமே... ச்சீ... இப்படியும் ஒரு மானங்கெட்ட ஜன்மமா?''

பேசிப் பேசி அலுத்தவளாய் சோர்வுடன் சோபாவில் சரிந்தாள்.

''சீதா...?'' - குற்ற உணர்வும் மன்னிப்பு இறைஞ்சும் பாவனையும் அந்தக் குழைவான அழைப்பில் வெளிப்படுத்தி அவளருகே அமர்ந்து கொண்டான் சிவராம்.

''ஐ'யாம் ரியலி ஸாரி. உன்னைக் கை நீட்டி அடித்து மிருகத்தை விடக் கேவலமா விட்டேன். எதையும் மனசில் வச்சுக்காதே சீதா... ப்ளீஸ்...'' குரல் நெகிழக் கூறியவன் விழிகளில் நீர் நிறைந்து தளும்பக் காரணங்கள் பல இருந்தன.

கணவனின் மனக்கலக்கம் புரிந்து கொண்டாள் சீதா. அத்துடன் நடந்து முடிந்த சம்பவத்தின் பரிமாணமும் புரிபட்டது. மனம் இன்னும் தெளிவு பெற்றது.

சிவராமைப் பார்த்து குரல் அதிராமல் மென்மையாய்ச் சொன்னாள். ''அடிக்கற அளவுக்குக் கோபம் வருகிறார்போல் பேசியது என் தப்புக் கூடத்தான். இப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்வது இவள் சுபாவம் இல்லையேன்னு யோசித்து நிதானமாய்க் கேட்டிருக்கலாம் நீங்க. ஏன் அப்படி நடந்துண்டே சீதான்னு மெதுவாய்க் கேட்டிருக்கலாம். அதையெல்லாம் விட்டு ஆரம்பத்திலேயே நீங்க குரல் உயர்த்தியதால் எதிரொலியாய் என் குரலும் உயர்ந்து வாக்குவாதம் வளர்ந்து அடிக்கற அளவுக்கு வந்து விட்டது. நானும் சரி... உங்களுக்கு உண்மை தெரியாததால், நண்பனிடம் அதுவும் முதல் தடவையா வீட்டுக்கு வந்திருப்பவனிடம் இப்படி நடந்து கொண்டாளேங்கற உங்க கோபம் நியாயமானதுதான்னு உணர்ந்து ஆத்திரப்படாமல் சமாதானமாய் விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லியிருக்கணும். நாம் ரெண்டு பேரும் ஒருத்தரையொருத்தர் இன்னும் நிறையப் புரிஞ்சுக்க முயற்சி செய்யணும்னு தோணுறது...''

தோள் தொட்ட அவள் கரத்தை சிவராம் அழுத்தி இறுக்கினான் அவள் சொல்வதை ஆமோதிப்பவனாய்.

யாரால் அவர்களிடையே பிணக்கும், சண்டையும், பூசலும், மனத்தாங்கலும் ஏற்பட்டதோ அவன் அப்போதைக்கு அடியோடு மறக்கப்பட்டவனானான். அமைதியான சந்தோஷமான தங்கள் இல்லறத்திற்கு அடிப்படைத் தேவையான பரஸ்பரம் புரிந்து கொள்ளல் பற்றிய நினைப்பே அப்போது மிகுதியாக இருந்தது அவர்களிடம்.

சருமத்திற்கும் கேசத்திற்கும் புத்துயிர் அளித்திடும் மூலிகைக் குறிப்புகள்

சாந்திக்

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக்*

சருமப் பொலிவளிக்கும்
ரசாயனக் கலப்பற்ற தேர்வு

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்*

பிரச்னையற்ற கேசம் பெற
இயற்கை அளித்திடும் வழி

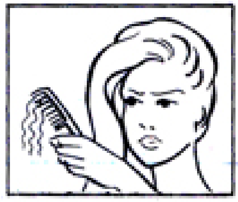


பருக்களை மறையச் செய்கிறது
சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... சில நாட்களிலேயே பருக்கள் மற்றும் புள்ளிகள், பட்டைகள், வேர்க்குரு போன்றவை மறையத் தொடங்குவதைக் காணுவீர்கள்... சருமம் ஆரோக்கியப் பொலிவோடு திகழ்வதை உணர்வீர்கள்.



சருமத்திற்கு வயதாவதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் சரும உலர்வை எதிர்த்து, சுருக்கம் ஏற்படுவதை ஒத்திப் போட்டு சருமத்தின் இளமைத் திண்மையைப் பாதுகாக்கிறது.

நவராது சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... உங்கள் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு, குளுமை, மென்மை, புத்துணர்ச்சி, நிறப்பொலிவு ஆகியவற்றையும் அளித்திடுங்கள்.



கேசம் உதிர்வதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் உங்கள் கேசத்தின் வேர்களையே பலப்படுத்தி, முடி உதிர்தல், இளநரை ஆகியவற்றை தடுக்கிறது.



பொடுகு, தலை அரிப்பு, பேன்களை நீக்குகிறது
சிறிதும் ரசாயனக் கலப்பற்ற சாந்திக், பொடுகு, அரிப்பு மற்றும் பேன்களையும் எதிர்த்து, நல்ல ஆரோக்கியமிக்க, கருமையான கூந்தல் வளரச் செய்கிறது.

நவருமல் சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் இட்டு வாருங்கள், பிரச்னைகளற்ற, ஆரோக்கியமுள்ள, கண்டோரைப் பொறாமைப்பட வைக்கும் அடர் கூந்தலைப் பெறுங்கள்.



* ஆயுர்வேத மருந்துகள்

தர்ஷணா ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்
46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8254790

Anugrah 1180/93

கிடைக்கும் இடம் சில: ● **சென்னை:** நீலகிரீஸ், விடான், லக்ஷ்மிலான்ட், ஃபைவ்ஸ்டார்/மஹாராஜா கிரீன்கள், **தி.நகர்:** ஆர்.ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ப்ரபா/ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், **பாண்டிபஜார்:** சலாம் ஸ்டோர், ஸ்டைலோ கிங், **அடையார்:** அடையார் சூப்பர், ஆன்ட்டி அங்கிள், **லஸ்:** லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், **அண்ணா நகர்:** ட்ரினிட்டி, ஒலிவம், எம்.வி.ஜே. டிபாட், **புரசைவாக்கம்:** A to Z, N.S.C. போஸ் ரோடு: மாலிக்/ஸ்மித் ஸ்டாக்கிங் மெடிக்கல்ஸ் ● **கோவை:** அன்னபூர்ணா டிபாட், சிங்கப்பூர் பிளாசா, செல்வசிங்/ரங்கசாமி செட்டியார்/அலகு மெடிக்கல்ஸ் கிளைகள், **டவுன்ஹால்:** டிப் டாப், **லக்ஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ்:** ப்யூட்டி செலக்ஷன்ஸ், குட்லக் பாலஸ், **ஆர்.எஸ். புரம்:** ஸ்வாதி ● **சேலம்:** லாவண்யா பேன்ஸி, ரம்யா ஷாப்பிங் பிளாசா, லக்ஷ்மி நாவல்டீஸ், சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ் ● **ஈரோடு:** நீலகிரி டிபாட் ● **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸிஸ் (20, வடக்கு சித்திரை வீதி), மதுரா கோட்ஸ் டிபாட், கிளைகள் ● **திருச்சி:** செல்லா ஸ்டோர்ஸ், பிக்-இன்-பேக், சிவசக்தி, ஏ. ராஜரத்தினம் சன்ஸ், ஜம்பு மெடிக்கல்ஸ் ● **தஞ்சாவூர்:** ஜெயலட்சுமி ஏஜென்ஸிஸ் (போன்: 22194) ● **திருநெல்வேலி:** பழனி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸிஸ், (போன்: 25313) ● **திண்டுக்கல்:** கீர்த்தி ப்யூட்டி க்ளினிக் ● **நாகர்கோவில்:** கோபால் ஆசன் ஆயுர்வேதிக் (போன்: 6066).

சாந்திக் கிடைக்காத இடங்களில் டீலர்கள் தேவை.

என்ன ஆச்சு தெரியுமா?

தோழியின் ஆதங்கம்

சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு நிறைமாதமாக இருந்த என் தோழியை பார்க்கப் போயிருந்தேன். வெறுங்கையுடன் போகக் கூடாதென்பதால் பை நிறைய ஆரஞ்சுப் பழங்கள் வாங்கிச் சென்றேன். பேச்சினிடையில் என் மடியிலமர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்த தோழியின் மூத்த மகளுக்கு (மூன்று வயது) என் கைகள் ஆரஞ்சுப் பழத்தை உரித்து ஊட்டிக் கொண்டிருந்தது.

''அத்தை இன்னும், இன்னும்'' என்று கொஞ்சியபடி சொப்பு வாயைத் திறந்து ஆரஞ்சு சுளைகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த மகளைப் பார்த்து என் தோழியின் கண்கள் நீரைப் பொழியத் தொடங்கியவுடன் நான் அதிர்ச்சி அடைந்து விட்டேன்.

''ஏன் அழுகிறாய்? குழந்தைக்கு வயிற்றுக்கு ஆரஞ்சு ஆகாதா'' என்று நான் தவிக்க தோழி கண்ணீரினிடையே சிரித்துக் கொண்டு, ''ஐயையோ, ஆரஞ்சு உடம்புக்கு மிகவும் நல்லதல்லவா. இவளுக்குப் பிடிவாதம் ரொம்ப அதிகம். சாப்பிட, பால் குடிக்க, பழங்கள், பிஸ்கெட் இன்ன எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே பிடிவாதம். அழுகை. இப்பொழுது நீ கொடுக்கும் பொழுது எவ்வளவு சமர்த்தாக கேட்டுச் சாப்பிடுகிறாள். ஜெயா! எனக்கு ஒரு உதவி செய்வாயா? எனக்குப் பிரசவம் ஆயிற்று என்று தெரிந்தால் என்னைப் பார்க்கக் கூட வர வேண்டாம். இவளைக் கூட்டிப் போய் பத்து நாட்கள் வைத்திருந்து கொண்டு விடு. நானும் இவளைப் பற்றி கவலையில்லாமல் ஆஸ்பத்திரியில் இருப்பேன்'' என்றாள். நானும், ''இவ்வளவுதானே - இது கூட செய்ய மாட்டேனா'' என்று தைரியம் கூறி வந்தேன்.

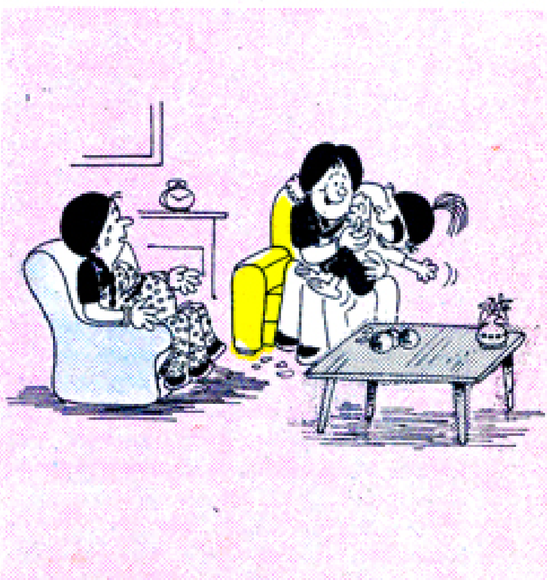
அடுத்த வாரமே பிரசவத்தில் தோழி இறந்து விட்டதாக போன் வர அலைய குலைய ஓடினேன். தாங்க முடியாத துக்கத்தில் தோழியின் அருகில் அழுது கொண்டிருந்த என்னிடம், தோழியின் கணவர் கையில் மூத்த மகளுடன் வந்தார்.

''உங்களிடம் பத்து நாளைக்கு இவளைப் பார்த்துக் கொள்ளும்படி தானே உங்கள் தோழி கேட்டுக் கொண்டாள். அவள் உங்களிடம் கேட்ட கடைசி விருப்பப்படி இந்த பத்து நாள் நீங்கள் இவளை வைத்திருந்து கொண்டு விடுங்கள்'' என்று குழந்தையை என்னிடம் தந்து விட்டு, பெரிதாக அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.

தோழி சொன்னது பத்து நாள் பிரசவத் தீட்டு நீங்கும் வரை. தோழியின் கணவர் சொன்னது பத்து நாள் இறந்தவர்க்குச் செய்யும் கர்மங்கள் முடியும் வரை. இன்றும் அதை நினைத்தால் என் நெஞ்சு வெடித்து விடும் போல் வேதனையாக இருக்கும்.

கடவுளருளால் தோழியின் பெண் இன்று திருமணம் முடிந்து கணவனுடன் சுகமாக வாழ்கிறாள்.

- ஜெயா விஜயநாராயணன்



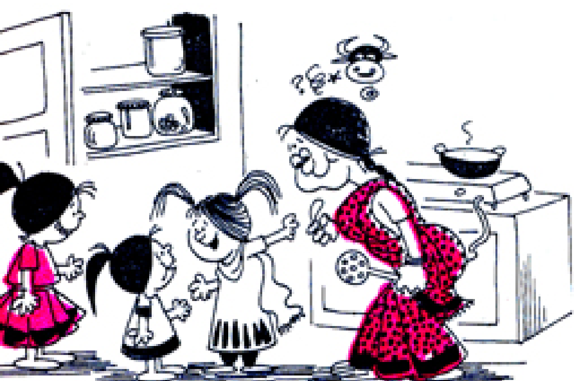
மாடு சாப்பிட்டேன்!

நான் சமையல் அறையில் வேலையாயிருந்தேன். எதிர் வீட்டுக் குழந்தைகள் பக்கத்து வீட்டுப் (வீட்டில் தெலுங்கு பேசும்) பெண்ணை அழைத்துக் கொண்டு வந்து,

''ஆண்டி! ஆண்டீ! இவள் சொல்லுவதைக் கேளுங்களேன்'' என்று கூறி அந்தச் சிறு பெண்ணை, ''நீ காலையில் என்ன சாப்பிட்டே'' எனவும் அப் பெண் ''உப்புமா'' என்றது.

மீண்டும் முதல் வாண்டு, ''என்ன தொட்டுக் கொண்டு உப்புமா சாப்பிட்டே?'' என்று கேட்டது.

''மாடு!'' என்றது.



''என்ன! என்ன! மாடா? மாடு என்றால் என்னடீ?'' என்றேன் நான்.

''மாடு என்றால் கௌ (cow)'' என்றது குட்டி. திரும்பவும் அதே கேள்விகளைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்டாலும், அந்த ''மாடு'' பதில்தான்! உப்புமாவுக்கு சாம்பாரோ, சட்னியோ, கொத்ஸோ தொட்டுக் கொள்வார்கள். குழந்தைகள் சர்க்கரை கேட்கும். ''இவளோ மாடு என்கிறாளே! மாடு என்றால் 'கௌ' என்றும் சொல்கிறாளே! ஒருவேளை மாடு என்று ஏதாவது ஸ்பெஷல் ரெஸிபி போலிருக்கிறது'' என்று நினைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளை, ''சரி! சரி! விளையாடுங்கள்!'' என்று கூறி அனுப்பி வைத்தேன்.

சாயந்திரம் தற்செயலாக அப் பெண்ணின் அம்மாவைக் கண்டேன். காலையில், ''இப்படிச் சொன்னாள் உங்கள் பெண்'' என்று சம்பவத்தை விவரித்தேன். ''எங்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் உப்புமா அடிபிடித் தலை (காந்தலை) மாடு என்பார்கள்! அதற்குப் போட்டியும் போடுவார்கள். காலம்பற உப்புமாவுக்கு அதையே தொட்டுக்கவும் கொடுத்தேன்'' என்றார் அவர்.

''பின்னே ஏன் அவள் மாடு என்றாள்? cow என்று திரும்பத் திரும்ப அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறினாள். நானோ நீங்கள் நான்-வெஜ் கூட இல்லையே என்று திகைத்து விட்டேன்'' என்று கூறவும், அதற்கு அக் குழந்தையின் தாயார், ''உங்களுக்கு மாடு என்பதற்கு இங்கிலீஷ் அர்த்தம் தெரியவில்லை போலிருக்கிறது என்று அவள் திரும்பத் திரும்ப cow என்று சொல்லியிருக்கிறாள்'' எனவும், என் மூஞ்சியில் வழிந்த அசடைத் துடைக்க ஒரு கர்ச்சீப் போதவில்லை!

இதோ இன்னொரு மாட்டுச் சம்பவம். இது என் தாயார் வீட்டு மாடு. என் அம்மா வீட்டு பக்கத்து ப்ளாட்டில் ஒரு தெலுங்குப் பெண் புதியதாகக் குடிவந்திருந்தாள். அவள் கைக் குழந்தைக்காரி. அவள் ஒருநாள் பால்காரனிடம் ஏதோ கத்திப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்! என்ன என்று என் தாயார் கவனித்திருக்கிறார்.

''காலையில் ஒரு மாட்டுப் பால் கொடுத்தாய், சாயந்திரம் இன்னொரு மாட்டுப் பால் கொடுத்தாய்'' என்று அவள் சொல்வதைக் கேட்ட என் அம்மா.

''தேவலையே! ரொம்ப கெட்டிக்காரியாக இருக்கிறாளே! ஆந்திராக்காரர்கள் ரொம்பக் காரம் சாப்பிடுவதால் பால் ருசி மாற்றம் கூட துல்லியமாகக் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள் போலிருக்கிறது'' என்று வியந்து போயிருக்கிறார், பிற்பாடு இது குறித்து அந்தப் பெண்ணை.

''என்ன விஷயம்'' என்று கேட்க, அவள், ''பின்னே என்ன மாமி! மூன்று மாட்டு பால் கொடுத்து விட்டு நான்கு மாட்டு பால் கொடுத்தேன் என்கிறான்! நான் கணக்குச் சரிபார்த்து மூன்று மாட்டு பாலுக்குத்தான் பணம் கொடுத்தேன்'' என்றிருக்கிறாள்.

''ஓஹோ! இவள் ''மாட்டு, மாட்டு'' என்றது. ''தடவை, முறை'' என்ற அர்த்தத்தில்தான் என்று புரிந்து கொண்ட என் அம்மா, தான் முதலில் புரிந்து கொண்ட லட்சணத்தை அவளுக்குக் கூற ரெண்டு பேருக்கும் ஒரு மாட்டுப் பால் குடித்தால் தேவலை போல இருந்ததாம்!

- பானுமதி குருமூர்த்தி

பெட்டியைத் திறந்தால்...

போன மாதம் நான் பெங்களூர் போய்த் திரும்பிய போது என்ன ஆச்சு தெரியுமா? என்னைத் தனியார் பஸ்ஸில் என் மைத்துனர் பையன் ஏற்ற வந்திருந்தான். பெங்களூரில் என் அண்ணாவும், மைத்துனரும் ஆளுக்கு ஒரு மூலையில் இருக்கிறார்கள். நான், இருவர் வீட்டிலும் தங்குவேன். நான் பெங்களூர் அடிக்கடி போவதால் இருவர் வீட்டிலும் என் துணி மணிகள் இருக்கும். உள் ஆடைகள் மட்டும் தான் எப்போதும் எடுத்துப் போவேன். நான் இரவு பஸ்ஸில் புறப்பட்டேன். என் பெட்டியைச் சாமான்கள் வைக்கும் பலகையில் வைத்து விட்டுக் கீழே குனிந்து மற்ற சாமான்களை வைத்து விட்டு நிமிர்ந்தால் பலகையில் இருந்த பெட்டியைக் காணோம். உடனே நானும் ராஜேஷும் இங்கும் அங்கும் அலைந்து தேடினோம். அதற்குள் ஆள் எங்கோ ஓடி விட்டான். மறு வாசல் வழியாகத் தப்பி விட்டான்.

பெட்டியில் என் உள் ஆடைகள் மற்றும் சில சில்லறை சாமான்களும் வைத்திருந்தேன். சுமார் இருநூறு ரூபாய் இருக்கும், அதன் மதிப்பு. ராஜேஷ் போலீசில் புகார் கொடுக்கலாமா என்றதற்கு நான் வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டேன். இந்த விஷயம் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு முக்கியமாக என் அண்ணா (அவர் ஒரு ஹார்ட் பேஷண்ட்), மைத்துனர் இருவருக்கும் சொல்ல வேண்டாம் என்று கூறி விட்டேன். எனக்குத் தெரியுமா? இந்தப் பெட்டி இல்லாத கலாட்டா எல்லாம் செய்யப் போகிறது என்று.

திருடன் பெட்டியில் இருந்து அவனுக்குத் தேவையானதை எடுத்துக் கொண்டு பெட்டியை நடுரோடில் தூக்கிப் போட்டு விட்டுச் சென்று விட்டான். யாரோ ஒரு வழிப் போக்கர் பெட்டியைக் கண்டெடுத்து, போலீசில் ஒப்படைத்துள்ளார். சப்-இன்ஸ்பெக்டர் அதிலுள்ள குறிப்பைப் பார்த்து என் தோழிக்கு இரவு 11 மணிக்கு ஃபோன் செய்ய, அவள் நாம் பெட்டி ஏதும் தொலைத்ததாக புகார் செய்யவில்லையே' என்று அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு சென்று பார்த்து அதிலுள்ள அடையாளத்திலிருந்து அது என் பெட்டி என புரிந்து கொண்டு அதைத் தன் வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்து விட்டாள்.

இதை அவள் என் அண்ணாவிற்குப் போன் செய்து சொல்லி விட்டாள். என் அண்ணா குடும்பத்தினருக்கு யாரோ என்னை பஸ் ஸ்டாண்ட் போகும் வழியில் அடித்துப் போட்டு விட்டு பெட்டியை எடுத்துச் சென்று உள்ளான் என்ற சந்தேகம் வந்து விட்டது. வீட்டில் ஒரே டென்ஷன்.

மறுநாள் காலை எதற்கும் இருக்கட்டும் என்று என் மூன்று மருமான்களும் லீவ் போட்டு விட்டு எந்த ஆஸ்பத்திரியில் தேடு



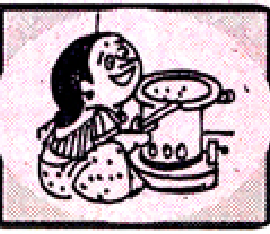
வது என்று யோசனையுடன், திருச்சிக்கு ஃபோன் செய்து என் நம்பர் கிடைக்காமல் அல்லல்பட்டு கடைசியாக லைன் கிடைத்து நான் ஜாக்கிரதையாக வந்து சேர்ந்த தகவல் தெரிந்த பின் தான் நிம்மதி அடைந்தனர்.

விஷயம் தெரிந்த என் பேரன், ''பாட்டி, உன் பெட்டியைத் திருடிய திருடன் அதிலிருந்த சாமான்களைப் பார்த்து மனசு வெறுத்து போய் திருட்டுத் தொழிலுக்கே முழுக்கு போட்டிருப்பான். போ'' என்று கேலி செய்கிறான். இப்படியாக என் பெங்களூர் டிரிப் முடிந்தது.

- பத்மாவதி நாராயணன்

புளிக்காத தோசை மாவில் உடனே தோசை செய்ய வேண்டி வந்தால், 4 தக்காளிப் பழங்களை அரைத்துப் போட்டு வார்க்கவும். சப்பென்றிராமல், ருசி கொடுக்கும்.

- பார்வதி



கண்டுணருங்கள்!

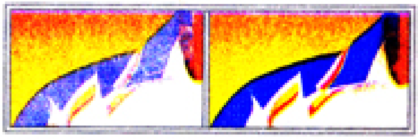
அறிமுகப்படுத்துகிறோம் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த டிடர்ஜெண்ட். புதிய ரின் ஸோலரக்ஸ் 3. வேறெந்த இதர பவுடர்கள், வில்லைகளையும் விட மிக மிக சக்தி வாய்ந்த டிடர்ஜெண்ட். மிகச் சமீபத்திய சர்வதேச டிடர்ஜெண்ட் தொழில் நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே சுத்தம் என்கிற வார்த்தைக்கு உங்களுக்கு முதன் முதலாய் முழு அர்த்தம் புரியும். மேலும் **3 புரட்சிகர பலன்களை** இது அளிக்கிறது... ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்தும் போதும்! பாருங்கள் இதன் மூன்று பலன்களை :

1

கடினமான கறைகளை அகற்றுகிறது... துருக்கறைகளையும் கூட! மற்ற சிறந்த டிடர்ஜெண்ட்டுகள் துருக்கறையை இலேசாக்க மட்டுமே செய்யும். ஆனால், துருக்கறையை இருந்த இடம் தெரியாதவாறு **முற்றிலுமாக அகற்றிவிடும் ரின் ஸோலரக்ஸ் 3. துருக்கறையே அகல்கிறதெனில் மற்ற கறைகள் எம்மாத்திரம்?! இதென்ன மந்திரமா, மாயமா? இல்லை. இதுதான் ரின் ஸோலரக்ஸ் 3.**

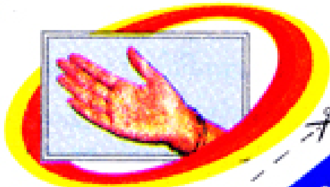
2

நிறத்திற்கும் பாதுகாப்பு. மற்ற டிடர்ஜெண்ட்டுகள், நிறத்தை மங்கச் செய்து விடுகின்றன. ஆனால், நிறத்தை பாதுகாப்பதற்கென்றே விசேஷமான ஃபார்முலாவுடன் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது ரின் ஸோலரக்ஸ் 3. எனவே, எத்தனைமுறை வெளுத்தாலும் நிறம் பிரகாசமாய் விளங்குகிறது. **இதென்ன மந்திரமா, மாயமா? இல்லை. இதுதான் ரின் ஸோலரக்ஸ் 3.**



3

கைகளுக்கும் பாதுகாப்பு. கடுமையான ஃபார்முலாக்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் டிடர்ஜெண்ட்டுகளிடமிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை! ஆம். உங்கள் கைகளுக்கு எந்தவிதமான கெடுதலையும் விளைவிக்காமல், மிகச் சரியான சலவையைத் தருகிறது ரின் ஸோலரக்ஸ் 3. **இதென்ன மந்திரமா, மாயமா? இல்லை. இதுதான் ரின் ஸோலரக்ஸ் 3.** இன்றே கொண்டு வாருங்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு, புதிய ரின் ஸோலரக்ஸ் 3-யின் சக்தியை. இதுவரை கிடைக்காத ஸோலரக்ஸ் 3-யின் சுத்தத்துடன், பெறுவீர், மூன்று மிகப்பெரிய பலன்களை... ஒவ்வொரு முறையும்.



இதென்ன மந்திரமா, மாயமா?
இல்லை. இதுதான் ரின் ஸோலரக்ஸ் 3

அ றி மு க ச லு கை

கொண்டு செல்லுங்கள் மந்திரத்தை இல்லத்திற்கு. சுத்தத்தின் அசல் அர்த்தம் புரியும் உங்களுக்கு!

சேமிப்பீர் ரூ.3/-

நீங்கள் வாங்கும் 250 கிராம் புதிய ரின் ஸோலரக்ஸ் 3 மீது

ஹிந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

பல்லே பிரதானம் - 8

'பல்லை விழுங்கிய முதலைகள்!

செயற்கைப் பற்கள் :

இயற்கைப் பற்களை இழக்க நேரிட்டால், செயற்கைப் பற்கள் வைப்பது சாலச் சிறந்தது. முகத்திற்குப் பொலிவு கொடுப்பது மட்டுமின்றி பேசும் வார்த்தைகள் தெளிவாக இருப்பதற்கும் பற்கள் தேவைப்படுகின்றன. உணவு உட்கொள்ளும் போது நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதற்கும் பற்கள் தேவை. ஒன்று அல்லது இரண்டு பற்கள் விழுந்து விட்டாலும் கூட, அவற்றுக்குப் பதில் செயற்கைப் பற்கள் கட்டிக் கொள்ளுவது அவசியம்.





முன்பக்கத்தில் உள்ள பல் ஒன்று விழுந்து விட்டால், பேசும் போது மற்றவர்கள் மீது நம் வாயிலிருந்து எச்சில் தெறிக்கலாம். சில வார்த்தைகள் உச்சரிப்பு சரியாக இல்லா மல், மற்றவர்கள் புரிந்துகொள்வது கடினமாகிறது. எல்லாப் பற்களையும் இழந்தவர்கள் பேசும் பேச்சு மற்றவர்களுக்குத் தெளிவாகப் புரிவதில்லை. செயற்கைப் பற்களைப் போட்டுக் கொண்டு பேசும் போது ஒரு மாதிரியாகவும், அப்பற்களை எடுத்து விட்டுப் பேசும் போது வேறு மாதிரியாகவும் இருக்கும். குறிப்பாக, முழுமையாகச் செயற்கைப் பற்கள் கட்டிக் கொண்டவர்களைக் கூட, இரவு நேரங்களில் அவைகளை எடுத்துத் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கும்படி அறிவுரை கூறுவார்கள். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் திடீரென்று இரவில் தொலைபேசியில் பேச நேரிட்டால், அவர்கள் பற்கள் இல்லாமல் பேசும் போது மற்றவர்கள் அவர்களுடைய பேச்சை வைத்து அடையாளம் கண்டு கொள்ளுவது சிரமம். ஆதலால் அவசரமாகப் பல் செட்டை அணிந்து கொண்டுதான் தொலைபேசியில் கூட பேச முற்படுவார்கள்.

பற்களே இல்லாத ஒருவர் மற்றவர் வீட்டிற்கு விருந்தாளியாகச் செல்லும் போது, அவர்களுக்குக் கருக்க ஆகாரங்களைக் கொடுத்து திருப்திப்படுத்துவது கடினம். செய்து வைக்கும் ஆகாரங்கள் மிருதுவாக இல்லாவிட்டால் அவர்களுக்குச் சாப்பிட முடியாது. இந்தச் சிரமத்தை உணர்ந்து பற்களை இழந்த பெரியவர்கள் மற்றவர்களுக்குத் தொல்லை கொடுக்காமலிருக்கும் பொருட்டாவது செயற்கைப் பற்கள் கட்டிக் கொள்ளுவது அவசியமாகிறது.

முன்பெல்லாம் ஒன்று அல்லது இரண்டு பற்களை எடுக்க நேரிட்டால் இரண்டு தினங்களாவது அவர்கள் பற்கள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டியிருக்கும். தற்போது பற்களை எடுப்பதற்கு முன்பாகவே, அதன் அளவை எடுத்து செயற்கைப் பற்கள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பற்களை எடுத்து சுமார் பத்து மணித்துளிகளுக்குள்ளாகவே செயற்

டாக்டர். பி.பி. ராஜன்

கைப் பற்களைப் பொருத்தி விடலாம். இப்படிச் செய்வதினால், வாயில் பற்கள் இல்லாமல் வெளியில் நடமாட வேண்டிய அவசியமில்லை. எல்லாப் பற்களையுமே எடுக்கும்படி நேரிட்டாலும், முன்கூட்டியே செயற்கைப் பற்களைச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, கடைசிப் பல்லை எடுத்த உடனேயே செயற்கைப் பற்களை வைத்து விடலாம்.

முக்கியமான பொறுப்புள்ள வேலை செய்யும் சிலர் அதிக நாட்கள் விடுமுறை எடுக்க இயலாத காரணத்தினால் பற்களில் வலியைத் தாங்கிக் கொண்டு நாட்களைக் கடத்திக் கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்கள் சம்மதித்தால் எல்லாப் பற்களையும் அதாவது 32 பற்களையும் கொஞ்சம் மயக்க மருந்து கொடுத்து ஒரே நேரத்தில் எடுத்து விடலாம். ஒருநாள் மட்டும் அவர்கள் மருத்துவமனையில் தங்கினால் போதும். இரண்டு தினங்களுக்குள் செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்தி விடலாம். ஆதலால் அதிகபட்சம் ஒரு வாரத்திற்கு அலுவலகம் செல்லாமல் இருந்தால் போதுமானது.

இயற்கைப் பற்கள் கொஞ்சம் முன் தூக்கியோ அல்லது ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகவோ அமைந்திருந்தால், அவற்றுக்குப் பதிலாக செயற்கைப் பற்கள் அமைக்கும் போது, அவைகள் செயற்கைப் பற்கள் என்று தெரிந்து கொள்ளாதிருப்பதற்காக, இயற்கைப் பற்கள் இருந்தவாறே செயற்கைப் பற்களும் அமைய வேண்டுமென்று சிலர் விரும்புவதுண்டு. அந்த நேரங்களில் இயற்கைப் பற்களை எடுப்பதற்கு முன்பே அவற்றின் அளவையும் மாதிரியையும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதே போன்று செயற்கைப் பற்களை அமைக்கலாம். இயற்கைப் பற்களின் நிறத்தையும் அமைப்பையும் குறித்து வைத்துக் கொண்டு அது போலவே செயற்கைப் பற்களையும் செய்து விட்டால், பார்ப்பவர்களுக்கு வித்தியாசம் தெரியாது.

பற்களை எடுத்த இடத்தில் ஏற்பட்ட ரணம் ஆறுவதற்கு சுமார் 6 வாரம் முதல் 12 வாரம் வரை ஆகலாம்.

அப்படி ரணம் ஆறும் போது, அவசரமாகக் கட்டிய பற்கள் சரியாகப் பொருந்தாமல் அணிந்து கொள்ளுவது கொஞ்சம் சிரமமாக இருக்கும். ஆகலால் இன்னும் ஒரு பல் செட் செய்து வைத்துக் கொண்டால், முதலாவது பல் செட்டைச் சரியாகச் செய்யக் கொடுக்கலாம். இரண்டு பல் செட்கள் அவர்களிடம் இருக்கும். ஏதாவது ஒன்று உடைந்து விட்டாலோ காணாமற் போனாலோ, மற்றொரு பல் செட் அவர்களிடம் தயாராக இருக்கும். ஒருமுறை அவர்கள் செயற்கைப் பற்களை அணிந்து கொண்டு வெளியில் செல்வார்களேயானால், அதன் பிறகு செயற்கைப் பற்கள் இல்



லாமல் அவர்கள் வெளியில் செல்லுவது கடினம் ஆகும்.

ஒன்றிரண்டு பற்களை இழக்க நேரிடும் போது, அருகிலுள்ள பற்கள் பலமாக அமைந்திருந்தால் அந்தப் பற்களின் ஆதாரத்தைக் கொண்டு நிரந்தரமாக செயற்கைப் பற்களைக் கட்டி விடலாம். முன்பக்கத்திலுள்ள பற்களால் அதிகம் கடிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. எனவே, பிளாஸ்டிக் பற்களை நிரந்தரமாக அமைத்து விடலாம். இப்படிப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பற்களுக்கு அதிக வலு இல்லாததால், கடிக்கும் போது உடைந்து விடக்கூடும். உள்பக்கத்தில் உலோகத்தினாலும் வெளிப்பக்கத்தில் பிளாஸ்டிக் தெரியும்படியும் அருகிலுள்ள பற்களின் நிறத்திற்கொப்ப செயற்கைப் பற்களுக்கும் நிறம் கொடுத்து நிரந்தரமாகப் பொருத்தி விட்டால், அவைகள் பார்ப்பதற்கும் நன்றாக இருக்கும், கடிப்பதற்கும் பயன்படும்.

கடைவாய்ப் பற்களை நிரந்தரமாகக் கட்டும் போது, செயற்கைப் பற்களுக்கு ஆதாரமாக இருக்கக்கூடிய இயற்கைப் பற்கள் மிகவும் வலுவாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். நிரந்தரமாகச் செயற்கைப் பற்கள் கட்டப்படுவதால், சாதாரணமாக செயற்கைப் பற்களால் ஏற்படும் வசதிக் குறைவுகளைத் தவிர்க்கலாம். ஆனால் எப்போதாவது ஆதாரமாக இருக்கும் இயற்கைப் பற்களுக்குப் பழுது ஏற்பட்டால், செயற்கைப் பற்களையும் எடுக்க நேரிடலாம்.

பொதுவாக, தானாகவே எடுத்து மாட்டிக் கொள்ளக்கூடிய செயற்கைப் பற்களை அமைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது. ஏனென்றால் அப் பற்களை வெளியே எடுத்து நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ள முடியும். மற்ற பற்களுக்கு ஏதாவது கெடுதல் ஏற்பட்டாலும், தனியாகச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும். ஆனால் அப்படிப்பட்ட செயற்கைப் பற்கள் சிறியவையாக இருக்கும் போது அதனால் ஆபத்தும் உண்டாகலாம். உதாரணமாக, கீழ்த் தாடையில் ஓரிரு பற்கள் எடுக்கக்கூடிய செயற்கைப் பற்களாக இருக்கும் போது, அவைகள் சரியாகப் பொருத்தப்படாமலோ அல்லது அசைந்து கொண்டு சரியாகப் பொருந்தாமலோ இருந்தால், ஆகாரத்தோடு கலந்து உள்ளே போய்த் தொண்டையில் மாட்டிக் கொள்ளும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

ஒருவர் மாத்திரை விழுங்கும் போது முன்பக்கத்திலுள்ள செயற்கைப் பல் ஒன்றும் இருந்த இடத்திலிருந்து விலகி மாத்திரையுடன் உள்ளே சென்று தொண்டையில் மாட்டிக் கொண்டது. உடனே மேலும் தண்ணீர் குடிக்க, வயிற்றுக்குள் சென்று விட்டது. சிறிய செயற்கைப் பற்கள் வயிற்

றுக்குள் சென்று விட்டால், நாம் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அந்தப் பல் நுரையீரல் பக்கமாகச் சென்று விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும். இவ்வாறு விழுங்கப்பட்ட செயற்கைப் பற்களில் ஏதாவது கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டிருந்தால், சிறுகுடல், பெருங்குடல் வழியாகச் செல்லும்போது, குடலை ரணப்படுத்தி விடலாம்; அல்லது ஏதாவது ஒரு இடத்தில் மாட்டிக் கொள்ளலாம். அந்த மாதிரி சமயங்களில் எக்ஸ்-ரே மூலமாக அது எங்கே இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்க முயற்சிப்பார்கள். ஆனால் பிளாஸ்டிக் பற்களை எக்ஸ்-ரே மூலம் கண்டுபிடிக்க முடியாது. கம்பிகள் பொருத்தப்பட்டிருந்தால், கம்பிகள் மட்டும் எக்ஸ்-ரே படத்தில் தெரியும். எடுத்து மாட்டக்கூடிய செயற்கைப் பற்கள் தாடையின் முன்பக்கம் இருந்தால் அவைகளில் கம்பிகள் பொருத்துவதில்லை; ஏனென்றால், சிரிக்கும் போது சில சமயங்களில் கம்பிகள் மற்றவர்களுக்குத் தென்படும்.

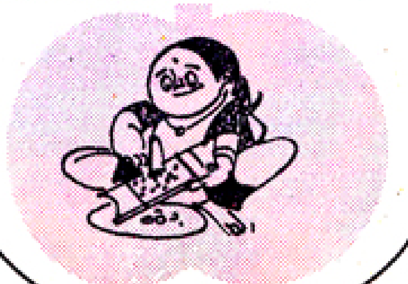
செயற்கைப் பல்லை விழுங்க நேரிட்டால், அது தானாகவே வெளியே வந்து விடும், மலம் கழிக்கும் போது. அதை வெளியே கொண்டு வருவதற்காக பேதி மருந்து போன்றவற்றை உட்கொள்ளக் கூடாது; பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுக்குள் செயற்கைப் பற்கள் சென்று விட்டால் பீதியடையத் தேவையில்லை. வெளியில் தானாகவே வருவதைப் பொறுமையோடு கவனித்து வரவேண்டும். செயற்கைப் பற்கள் சரியாகப் பொருந்தாமல் இருந்தால், மருத்துவரிடம் சென்று சரியாகப் பொருத்திக் கொள்வது அவசியம்.

இந்த நேரத்தில் ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சியைப் பற்றிக் கூறலாம் என்று கருதுகிறேன். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சென்னை நகரத்திலுள்ள மிக முக்கிய பிரமுகர் ஒருவர் வைட்டமின் சி மாத்திரை பெரியதாக இருந்ததை விழுங்கும் போது செயற்கைப் பல்லையும் சேர்த்து விழுங்கி விட்டார். அவருக்கு இதுபோன்று முன்னரே அனுபவம் ஏற்பட்டிருந்ததால், பதற்றப்படாமல் இருந்தார். இருப்பினும், முக்கிய பிரமுகரான படியால், ஒரு மருத்துவர் குழு அமைக்கப்பட்டு அந்தக் குழு என்ன செய்யலாம் என்று ஆராய்ந்தது. எக்ஸ்-ரே மூலம் பிளாஸ்டிக் பல் இருக்குமிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது என்று தெரியவந்தது. அவரை வெளியூருக்குச் செல்ல வேண்டாம் என்று அறிவுரை கூறி அதன்படியே சுமார் 9 நாட்கள் சென்னையிலேயே தங்கினார். அவசியமாக திருச்சிக்குச் செல்ல வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு காரில் சென்றார். பாதி வழியில் வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டு, வயிற்றில் சிறிதளவு வீக்கம், ஜுரம் வந்ததால், நிகழ்ச்சிகளை ரத்துச் செய்து விட்டுச் சென்னைக்கே திரும்பினார். மறுநாள் காலையில் அவசர அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டன. ஆனால் அதிகாலை நான்கு மணிக்கு மலம் கழிக்கும் போது செயற்கைப் பல் தானாகவே வெளியே வந்து விட்டது. பெரிய ஆபத்திலிருந்து விடுதலை கிடைத்த மகிழ்ச்சியைத் தொலைபேசியிலேயே தெரிவித்தார். அதற்குப் பிறகு, செயற்கைப் பல் சிறியதாக இருந்தாலும், அதை அமைக்கும் பிளேட் விழுங்க முடியாத அளவிற்குப் பெரியதாக இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லி அப்படியே பொருத்திக் கொண்டார்.

முழுமையாகச் செயற்கைப் பற்கள் கட்டும் போது 32 பற்களுக்குப் பதிலாக 28 பற்களே அதில் அமைக்கப்படும். ஏனென்றால், நிரந்தரப் பற்களை எடுத்தவுடன் வேர்கள் சுருங்கி விடுவதால் இடம் குறைந்து விடுகிறது. கடைவாய்ப் பற்கள் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 3க்குப் பதிலாக இரண்டுதான் இருக்கும். இவைகளைக் கொண்டே ஆகாரங்களை நன்றாகக் கடித்து அரைத்துச் சாப்பிடலாம். முழுமையாகச் செயற்கைப் பற்கள் போட்டுக் கொண்டு இருப்பவர்கள் இரவில் அப் பற்களை எடுத்து நன்றாகச் சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் போட்டு வைப்பது நல்லது. வெளியில் வைத்தால், அதில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிற ஆகாரத் துணுக்குகளுக்காக எலிகள் அவற்றை எடுத்துப் போக நேரிடும். அவற்றை சுத்தமான சாதாரணத் தண்ணீரில் போட்டு வைக்க வேண்டும். வெளியில் சுத்தம் செய்யும் போதும் சூடான நீரை உபயோகிக்கக் கூடாது. மிருதுவான பிரஷ் மூலம் பேஸ்ட் (பற்பசை) உபயோகித்துச் சுத்தம் செய்யலாம். சுத்தம் செய்யும் போது கீழே விழுந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாஷ்பேசின் இருக்கும் உயரத்திலிருந்து கீழே விழுந்தால் கூட இரண்டாக உடைந்து விடும். துரதிருஷ்டவசமாக அப்படி உடைய நேரிட்டால், மருத்துவரிடம் எடுத்துச் சென்றால் சுமார் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் ஒட்ட வைத்துக் கொடுத்து விடுவார்கள். உடைந்து விட்டதே என்று வெளியே எறிந்து விடக் கூடாது.

மேற்கூறியவைகளை எல்லாம் தெரிந்து கொண்டு இழந்து விட்ட பற்களை செயற்கைப் பற்கள் மூலம் சரிசெய்து கொள்ள மக்கள் முன்வருவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

துருவப்பட்ட கேரட் மற்றும் சர்க்கரை, அல்லது வெல்லத்துடன் சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட பூசணி ஆகியவை இளங்குழந்தைகளுக்கான முக்கியமான துணை உணவாகும்.



கனல் ஒளி வீசுகிறது

வாழும் மகான்கள் - சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கன்னியாகுமரியில் எழுந்து நிற்கும் காணிமட மந்த்ராலயம் பற்றி அறிய நேர்ந்ததே ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம். 'திருவண்ணாமலையில் யோகி ஸ்ரீராம்சூரத் குமாருக்கு ஒரு ஆஸ்ரமம் உருவாக்கப் போகிறோம்; அதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். வாருங்கள்' என அழைத்தார்கள். அங்கே வெகு நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு சந்தித்த எழுத்தாளர் ரகுநாதன் காணி மடத்தைப் பற்றிச் சொன்னார். சொன்னது மட்டுமில்லை, காணிமடத்திற்குப் போயே ஆக வேண்டும் எனச் சொல்லி மளமளவென அனைவருக்கும் தெரியப் படுத்தி, ரயிலேற்றி விட்டுத்தான் ஓய்ந்தார்.

இதுவும் தெய்வ சங்கல்பம்தான். குருதேவர் பப்பா ராமதாஸருக்குப் பிறகு சீடர் யோகியைப் பற்றி எழுதும் பாக்யம் நேர்ந்ததும், தொடர்ச்சியாக காணிமடத்தில் எழுந்துள்ள மந்த்ராலயம் தரிசிக்கச் சென்றதும் விந்தைதான். அது மட்டுமேயல்ல, வெகுநாளாகத் தள்ளிப் போய்க் கொண்டிருந்த மந்த்ராலயத்தின் கும்பாபிஷேகமும் இந்த மாதம் சரியாக நடப்பதுதான் இன்னும் விசேஷம்...

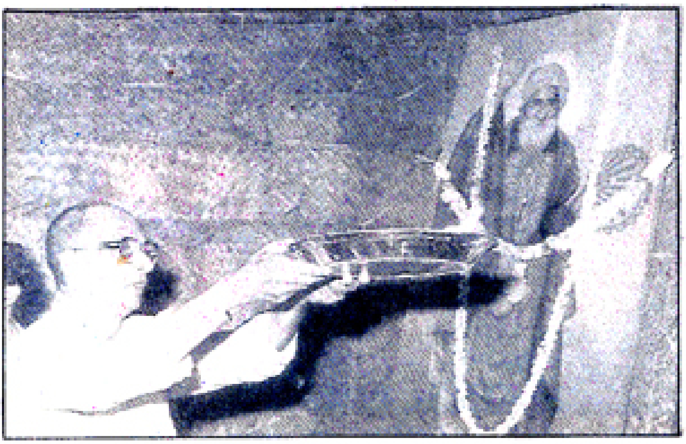
பொன். காமராஜ் நாகர்கோயில் வக்கீல். வசதியான குடும்பம். இவருடைய தந்தை அன்னை மாயம்மாவின் பக்தர். கன்னியாகுமரியின் கடற்கரை மணலைத் துளைத்துப் புரண்டு அவ்வூர் மக்களையெல்லாம் பாக்கியவான்களாக ஆக்கிக் கொண்டிருந்த மாயம்மாதான் காமராஜுக்கு அவர் தந்தை அறிமுகப்படுத்திய தெய்வம்.

நன்றாக ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து திருமணமும் செய்து கொண்ட பொன். காமராசரின் வாழ்வில் திடீரென ஒரு பேரிடி. தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி. புழுவாகத் துடித்தார். மருத்துவமனைகள் எல்லாம் ஏறி இறங்கியாயிற்று. 'இன்னும் ஏழு நாட்கள்தான் நீ உயிர் வாழ்வாய்' எனச் சொல்லி விட்டார்கள்.

கதறிக் கொண்டே மாயம்மாவிடம் ஓடினார். மணலில் ஹாயாகப் படுத்துக் கொண்டிருந்தவளின் கால்களில் விழுந்து அழுதார். மயி கண் திறந்த அதே வேளையில் வேறொரு பக்தரும் வந்து வணங்கினார். அவர் கையிலிருந்த ஒரு பையில் ஒரு சந்நியாசியின் படம். அதைக் கண்ணால் காட்டிய அன்னை புரியாத மொழியில் கத்தினாள். ஒன்றும் புரியாத பொன். காமராஜ் அந்த அன்பரை விவரம் கேட்டார். அப்போதுதான் அந்தப் படத்திற்கு உரியவர் திருவண்ணாமலையிலுள்ள யோகி ராம் சுரத்குமார் எனத் தெரிந்தது. அவரிடம் தன்னைச் செல்லுமாறு அன்னை பணிக்கிறாள் எனப் புரிந்து கொண்ட வக்கீல் திருவண்ணாமலைக்குப் புறப்பட்டார்.

முன்னே பின்னே தெரியாமல் திருவண்ணாமலைக்கு வந்து விசாரித்துக் கொண்டு யோகியின் வீட்டிற்கும் வந்தாயிற்று. முதலில் அவரை விரட்டி விட்ட ஞானக்கனல் மாலையில் உள்ளே அழைத்தது. அவர் முன் தன் நோயின் வேதனை தாளாமல் அழுதார் பொன். காமராஜ். ஒரு இலை நிறைய சாப்பாட்டை வரவழைத்த யோகி வயிறு புடைக்கச் சாப்பிடச் சொன்னார். தன்னிடம் இருந்த சிரட்டையில்

★ ஸ்வாமி சச்சிதானந்தர் வந்தபோது...



ஊற்றி ஊற்றித் தண்ணீர் குடிக்கச் செய்தார். விழி பிதுங்கியது வழக்கறிஞருக்கு. பிறகு அவரைத் துடிக்கச் செய்து கொண்டிருந்த வயிற்று வலி இருந்த இடத்தில் விசிறிக் கம்பால் பளாரென்று அடித்தார்.

''போச்சு... போச்சு... எல்லாம் போச்சு...'' என ஆனந்தமாகத் தாண்டவமாட ஆரம்பித்து விட்டார்!

பொன். காமராஜ் மீண்டும் மறுபிறவி பெற்றார்! வயிற்றுவலி இருந்த இடம் தெரியவில்லை. போயே போச்சு.

'தன்னை மறந்தாள்; தன் நாமம் கெட்டாள்
தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன் தாளே.'

என்பார்கள். சிவபிரானின் பக்தை (பக்தை அல்ல பித்தி!) ஒருத்தி அவனைப் பார்த்தது முதல் தன் ஊர், பேர் எல்லாம் மறந்து விட்டாளாம். அவன் பாதத்திற்கே வாழ்க்கையைக் கொடுத்து விட்டாளாம். பொன். காமராஜரும் அதேதான். அன்று முதல் வாயைத் திறந்தால் 'சாமி'தான். யோகியே அவர் தெய்வமானார்.

நாகர்கோவில் திரும்பிய பொன். காமராஜ் தெரிந்தவர்களுக்கு, உறவினர்களுக்கு எல்லாம் யோகியின் புகழைப் பரப்ப ஆரம்பித்தார். யோகியின் ஜன்ம தினத்தை ஊரே அதிசயிக்கும்படி கொண்டாடினார். தன் சொந்த ஊரான காணி மடத்தில் ஓலைக் குடிசையில் யோகிக்காக மந்த்ராலயத்தை ஆரம்பித்தார். மற்றொரு அன்பரான கே.ஜே. ஜேசுதான் யோகியின் கட்டளைப்படி கச்சேரிகள் செய்து கொடுத்தார். அன்பர்கள் பல்வேறு உதவிகளைச் செய்தார்கள். இன்று அருமையான மந்த்ராலயம் எழுந்துள்ளது.

காணிமடம் சின்ன கிராமம். எளிமையான மக்கள். கன்னியாகுமரி செல்லும் வழியில் ஐந்து கிலோ மீட்டருக்கு முன்னால் அந்த கிராமத்தில் உள்ளது. அங்குள்ள மக்கள் யாரும் யோகியை நேரில் பார்த்ததில்லை. ஆனால் தினமும் நடக்கும் பூஜைகளுக்கும், பௌர்ணமி அமாவாசைகளில் நடக்கும் விசேஷ பஜனைகளுக்கும் ஏராளமான கூட்டம் கூடுகிறது.

'யோகிராம்சுரத்குமார!
யோகிராம்சுரத்குமார
யோகிராம்சுரத்குமார
ஜெயகுருராயா!'

எனச் சிறிய குழந்தையிலிருந்து எண்பது வயது பாட்டி வரை யாவரும் உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பாடுகிறார்கள். அவரவர் வாழ்க்கைக்கேற்றவாறு, பக்திக்கேற்றவாறு அவரவர் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ அற்புதங்கள்.

''சாமிதாங்க என் வாழ்க்கையில விளக்கு ஏத்தி வச்சது. ஆறு வருஷமா கொழந்தை இல்லாம இருந்திச்சு. எங்க மாமியாரு அவருக்கு ரெண்டாங் கல்யாணம்



★ பொன். காமராஜ், யோகி பக்தையுடன்...



பண்ணி வக்கப் பாத்தாங்க. நா தெனமும் இங்க வந்து அழுவேன். சாமியோட கண்ணு திறந்துச்க. எனக்குப் பொண்ணு பொறந்திச்க. அதையும் தூக்கிக்கிட்டு திருவண்ணா மலைக்குப் போயிட்டு வந்தேங்க.''

என ஒரு எளிய பெண் உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பேசினாள். இன்னும் பழைய ஓலைக் குடிசையிலேதான் பூஜைகள் நடைபெறுகின்றன.

யார் விருந்தினர்கள் வந்தாலும் அவர்களையெல்லாம் யோகியின் சொருபமாகவே நினைத்துப் பாத பூஜை செய்து வரவேற்கிறார்கள். பிறகு பூஜை நடக்கும் இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறார்கள். அங்கேதான் பகவான் தன் பாதங்களில் அணிந்து நடந்து கொடுத்த வெள்ளிப் பாதுகைகள் உள்ளன. அவற்றை ஸ்ரீராமனின் பாதுகைகளைப் போலவே பாதுகாத்து வருகிறார் இந்தப் பரதாழ்வார். பாதுகைகள் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டு மந்த்ராலயத்தைச் சுற்றி பஜனைப் பாடல்கள் பாடிக் கொண்டே வலம் வருகிறார்கள். பிறகு வெள்ளித் தட்டில் பாதுகைகள் வைக்கப் பட்டுக் குளிரக் குளிர எத்தனை அபிஷேகங்கள்! பால், பன்னீர், சந்தனம், நெய், பழங்கள், விபூதி எனச் செய்யப்படுகிறது. பிறகு ப த் தி ர ம ா க த் துடைத்து அலங்காரம் செய்து ஊஞ்சலில் வைக்கப்படுகிறது. பூஜை நடக்கும் ஒரு மணி நேரமும் பின்னணியில் பஜனைப் பாடல்கள் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும். பக்தியும் சிரத்தையும் அங்கே போட்டி போட்டுக் கொண்டு தாண்டவமாடிக் கொண்டு இருக்கிறது.

யோகியின் அருளாசையோடு யோகியாரின் ஆறடி திருவுருவச் சிலை ஒன்று நிறுவி அருமையான கட்டட வேலைப் பாட்டோடு கூடிய மந்த்ராலயம் முழுமை பெற்றிருக்கிறது. ஆனால் நாங்கள் சென்ற சமயம் யோகியின் சிலை பிரதிஷ்டை செய்யப்படவில்லை. மந்த்ராலயமும் கும்பாபிஷேகம் செய்யப்படவில்லை. 'ஏன்' என்று கேட்டோம்.

''தெரியலை. எல்லாம் முடிஞ்சாச்சு. ஆனா சாமிட்ட கேட்கிற போதெல்லாம் 'நாட் தென'ன்னு பதில் வருது. ஏன் இப்போ வேண்டாம்னு சொல்றார்னு தெரியலை. எல்லாம் ரெடியா இருக்கு. சாமி எப்போ சொல்றாரோ அப்போ வச்சுக்கிடுவோம்.''

என்கிறார்கள் பொன். காமராசருடனே யோகிக்கு அன்பராய் ஆகியிருக்கும் சந்திரா டிரான்ஸ்போர்ட் நிறுவனர் சந்திரசேகரனும், அவருடைய உறவினர் ஆனந்தராஜும்.



சந்திரசேகரன் வாழ்விலும் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. ஆனந்தராஜின் உறவினர் குழந்தை யோகியின் அருளால் காப்பாற்றப் பட்டதைக் கண்டு பக்தரானவர் ஆனந்தராஜ். இவர்களுக்கு எல்லாம் பேச்சும் மூச்சும் யோகிதான்.

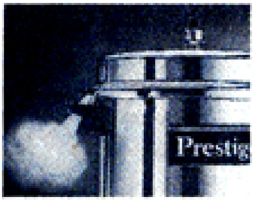


நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கியதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா?

என் மனைவியின் பாதுகாப்பு என்னை பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமானது.

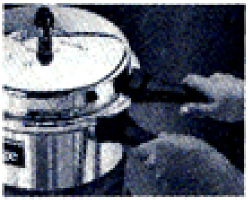
"மனைவியை நான் ரொம்பவும் போற்றிப் பாதுகாப்பதாக சிலர் என்னைக் குறை கூறுகின்றனர். ஆம், இது உண்மைதான். அதனாலேயே நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கினேன்.

பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட்டின் பிரத்தியேக பாதுகாப்பு அம்சங்கள் சிறப்பான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எப்போதும் காணும் ஸேஃப்டி வால்வுகள் தவிர, இதில் பிரெஸ்டீஜின் நூதன கண்டுபிடிப்பான காஸ்கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம் [ஜி ஆர் எஸ்] உள்ளது. வெயிட் வால்வில் அடைசல் இருந்தால் ஜி ஆர் எஸ் உடனே செயல்பட்டு அதிக பிரஷரை கீழ்நோக்கி பாதுகாப்பாக வெளியேற்றும்.



ஜிஆர்எஸ்

பிரெஸ்டீஜில் மட்டும் உள்ள மற்றொரு பிரத்தியேக அம்சம் - டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம். இதனால் பிரஷர் பாதுகாப்பான நிலைக்குக் குறையும் வரை குக்கரைத் திறக்க முடியாது. பாதுகாப்புக்கான புது யுத்திகள் பிரெஸ்டீஜில் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. என் மனைவியின் பாதுகாப்பைப் பற்றி என்னைப் போலவே பிரெஸ்டீஜுக்கும் ஆழ்ந்த அக்கறை இருப்பதை இது நிரூபிக்கவில்லையா?"



டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம்

பிரெஸ்டீஜ்
அல்டிமேட்

TTK தயாரிப்பு

MAA COMMUNICATIONS 2073-92 TAM

மந்த்ராலயத்தின் வழக்கப்படி யோகியின் பாதத்தைத் தலைமேல் சுமந்து பாதபூஜை செய்து அபிஷேக ஆராதனைகள் செய்து ஊர் திரும்பி னோம். வந்த பத்து நாளைக்கு எல்லாம் பொன். காமராஜ், சந்திர சேகர் எல்லோரும் மகிழ்ச்சி பொங்கச் சென்னை வந்தார்கள்.



கும்பாபிஷேகத்திற்கு யோகி ஒப்புதல் அளித்து விட்டாராம். "செப்டெம்பர் ஒன்றாந் தேதி கும் பாபிஷேகம். 30, 31லிருந்து பூஜை கள் ஆரம்பித்து விடுவோம். மந்த் ராலயத்திற்கு அடிக்கல் நாட்டிய ஆனந்தாஸ்ரம ஸ்வாமிகள் சச்சிதா னந்தரே இப்போதும் வரச் சம்மதித்து விட் டார். பாருங்களேன், உங்க கட்டுரை வெளி வரும் மாதமே, எத்தனையோ நாளா தள்ளிப் போட்டு வந்த எங்க மந்த்ராலய கும்பாபி ஷேகமும் வருது" எனச் சந்தோஷத்தில் குதித்தார்கள்.

மிகப் பெரிய அளவில் இந்த விழாவை நடத்தத் தீர்மானித்து ஆன்மீக அறிஞர்களை யும், பெரியவர்களையும் அழைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

வடநாட்டில் காசியிலே பிறந்து கங்கை யிலே வளர்ந்த இந்த மகான் தீபக் கன லாய்ச் சுடர்விடும் திருவண்ணாமலையிலே அமர்ந்து தன் அருட்புனலை வரும் பக்தர் களுக்கு எல்லாம் வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார். ஆனால் அதோடு மட்டும் நிற்க வில்லை. எங்கேயோ தென் கோடியிலே இருக்கும் காணிமடம் எனும் சிறிய கிராமத் தைத் தன் அருளாட்சி செய்யும் இடமாகவும் தேர்ந்து எடுத்து விட்டார் போலும். கடவுளை நேரில் கண்டா கசிந்து உருகு கிறோம் இல்லையே. அவருடைய கருணையை காற்றாக, கனலாக, அரு ளாக உணர்ந்து அவன் திறன் வியந்து வணங்கு கிறோம். அப்படித்தான் யோகியும் தென்கோடி யில் வாழும் மக்களை யெல்லாம் தன் அற்புத அருளால் கட்டிப் போட்டு இருக்கிறார். அவர்கள் அனைவரும் அந்த மகானின் பெயர் பாடி அருள் பெற்றுக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

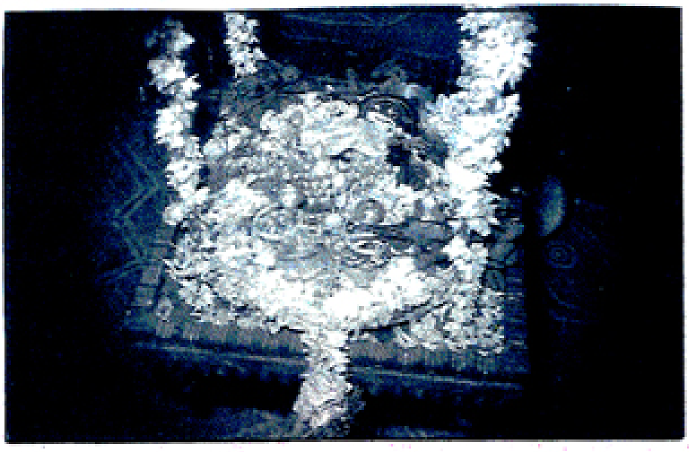
பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் முத்துக்குட்டி சுவாமிகளால் எழுதப்பட் டது 'அகிலத் திரட்டு' எனும் நூல். அதில் வரப் போகும் நாட்களில் உலகில் என் னென்ன நடக்கும் எனக் குறிப்பிடப்பட் டுள்ளது.

'குடுக்கவட்டை சிரட்டைக் கொண்டு வந்திருந்தேனடா'

என்று யோகியின் அவதார மகிமையும் அதிலே கூறப்பட்டுள்ளது வியக்கச் செய்யும் விஷயமாகும்.

மூலக்கனலை ஒருவனுக்கு எழுப்பி அவனைத் துடிக்கச் செய்து தூக்கி நிறுத்தினார். முடியா முதலாய், கோலக் கிளியாய், குன்றா அருள் நிதியாக பலருக்கும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக் கிறார். அவரவர் அனு பவங்கள் அவ ரவருக்கு. அனுபவமே தானாக அந்தக் கனல் சுடர்விட்டுப் பிரகாசித்துக் கொண் டிருக்கிறது. அந்தத் திருவடிகளுக்குச் சரண் நாங்களே.

❋ பாத தரிசனம்

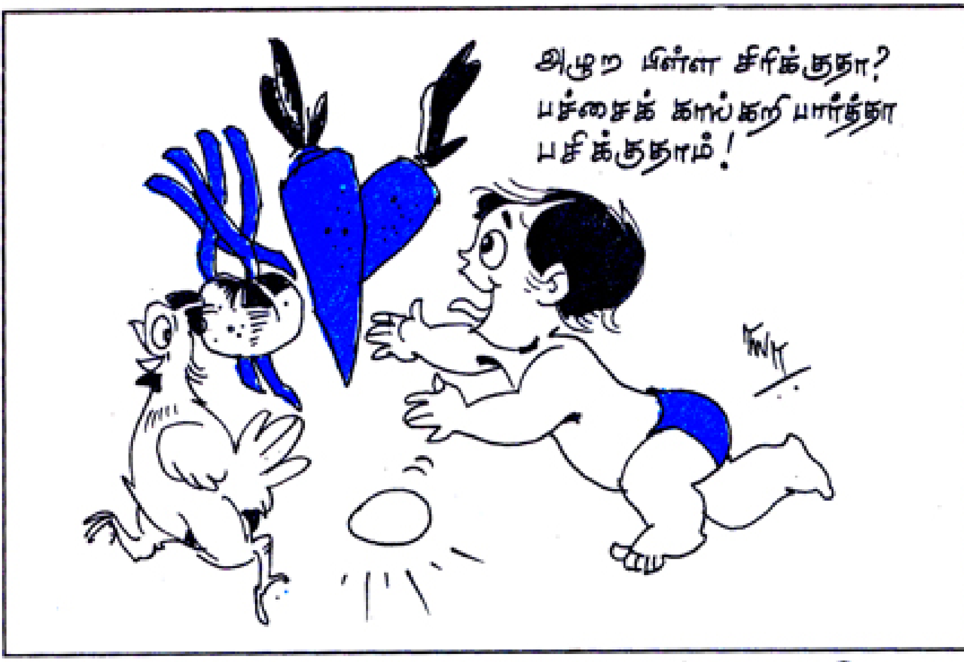




உணவுத் துறை
வல்லுநர்
தரும்

சிறப்பு உணவுப் பக்கங்கள்

மங்கையர் மலர்
செப்டம்பர் '93
இதழுடன்
இணைப்பு



குடும்பத் தலைவிகளுக்குச் சமீப காலத்திய தலைவலிகள் சில உண்டு :

1. குழந்தைகள் 'எப்பப்பாரு இட்லி, தோசைதானா? என் ஃப்ரெண்ட்ஸ்ங்க விதவிதமா கொண்டு வருவாங்க' என்று முகம் தூக்குவார்கள்.

2. டயாபடீஸ் மாமியார், ஹைபர் டென்ஷன் மாமனார் இவர்களுக்குச் சர்க்கரை, உப்பு இல்லாத சாப்பாடு...

3. பிரசவத்திற்கு வந்திருக்கும் நாத்தனாருக்கு எல்லா சத்துக்களும் நிறைய வேண்டும்.

இவர்களுக்கு என்ன செய்யலாம்?

'டயட்' உணவு என்றாலே போரான, சுவையில்லாத, பத்திய உணவல்ல. அதையும் சுவையாகச் சமைக்க முடியும். ருசியான சமையல் என்றால் எண்ணெயும், மசாலாவையும் கொட்டினால்தான் ஆகும் என்பதில்லை. சமைக்கும் முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டால் சத்துள்ள உணவு முறைகளை, குடும்பத்திற்கு ஏற்ற முறையில் பக்குவமாகச் சமைக்கலாம்.

இங்கே குறிப்பிட்ட சிலருக்கான உணவு முறைகளைச் சுவையாகச் சமைக்கும் முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அப் போலோ மருத்துவமனையின் டயட்டீஷி யன் திருமதி புவனேஸ்வரி சங்கரும், உணவுத் துறையின் உதவி மானேஜர் திரு டி.என். சங்கரும் இவற்றை இங்கே உங்களுக்காக அளித்துள் ளார்கள். உணவு முறைகள் மட்டுமல்லாமல் ஆங்காங்கே தேவையான யோசனைகளையும் அளித்துள்ளார்கள். திருமதி ரூபா ரங்கனாதனிடம் (ஜெனரல் மானேஜர் - மார்க்கெட்டிங், அப்போலோ) இப்படி ஒரு ஐடியாவைச் சொன்ன வுடன் மிகவும் சந்தோஷப்பட்டு அனை வரையும் ஒருங்கிணைத்து அருமையாக இப்படி ஒரு இணைப்புப் புத்தகம் வெளிவர உதவி செய்தார்.

1. குழந்தைகளுக்கு...

குழந்தைகள் உணவு குறித்து தாய்மார் களுக்குச் சில யோசனைகள் :

குழந்தைகளுக்குச் சாக்லேட் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்கள் கொடுப்பது விரும்பத்தக்கதன்று. ஏனென்றால்,

- ஒரு சாக்லேட் பார் 500 கலோரி களைத் (உபயோகமற்ற கலோரிகள்) தரு கிறது.
- பற்களைப் பாதிக்கும்.
- பசித் தன்மையும் பாதிக்கப்படும்.

இதனைத் தவிர்க்க :

- விருந்தினர்கள் சாக்லேட் வாங்கி வரும் சமயம் அல்லாது மற்ற நேரங்களில் வீட்டில் சாக்லேட் போன்ற தின்பண்டங் களை வாங்கி வைக்காமல் இருப்பது நல்லது.
- நீங்கள் குழந்தைகள் உள்ள வீடு களுக்குச் செல்லும் போது சாக்லேட்டிற்குப் பதிலாக பழவகைகள் வாங்கிச் செல்வது நல்லது.

ஐஸ்கிரீம்

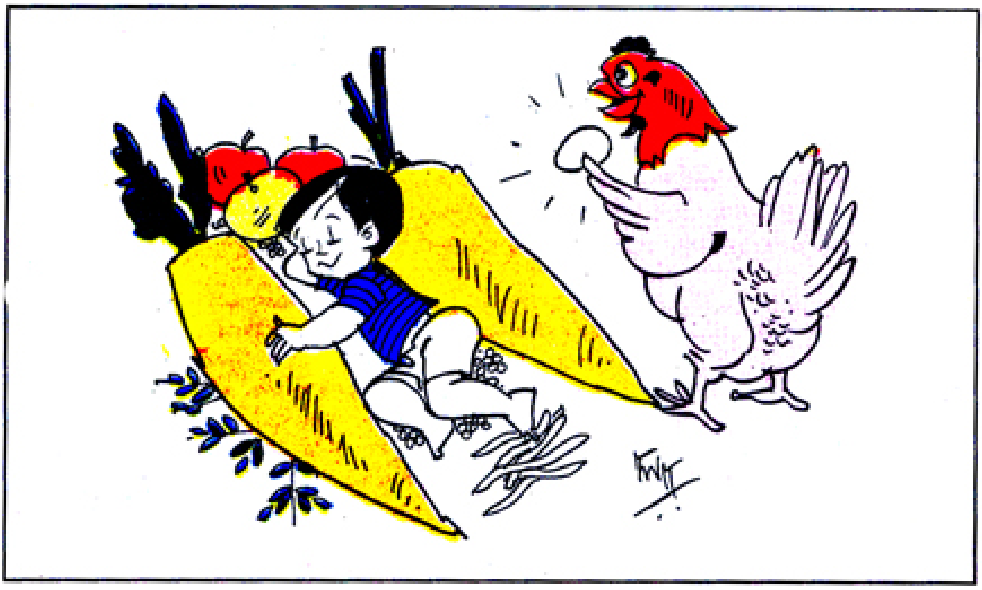
குழந்தைகளுக்கு ஐஸ்கிரீம் கொடுப்பது நல்ல பழக்கம் அல்ல. அதைச் சாப்பிடு வதால் ஜலதோஷம் பற்றிக் கொள்ள வாய்ப் புண்டு.

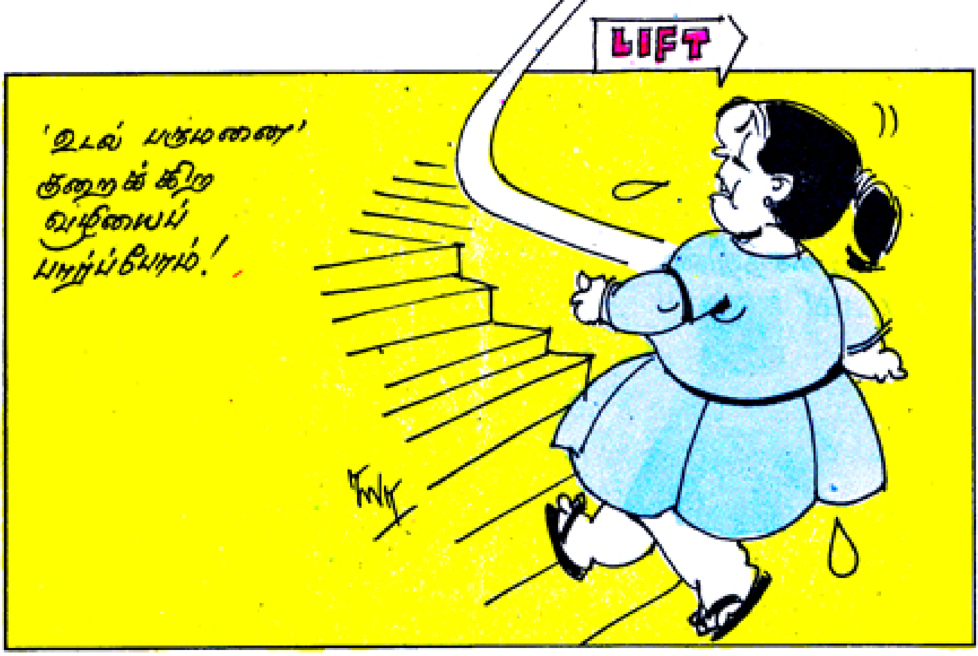
இதைத் தவிர்க்க :

- ஐஸ்கிரீமை குளிர்ச்சாதனப் பெட்டி யில் இருந்து எடுத்தவுடன் கொடுக்காமல் ரூம் டெம்பரேசரில் வந்தவுடன் கொடுக்க வும். (ரொம்ப உருகிப் போனால் திட்டு வார்கள்!)
- ஐஸ்கிரீமை குழந்தைகள் வாயி லேயே சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் குளிர்ச்சி குறைந்தவுடன் விழுங்கச் சொல்லுங்கள். இதை அவர் களுக்கு விளை யாட்டாகப் பயிற்சி அளிக்க லாம்.
- ஐஸ்கிரீமை கடையில் வாங்காமல் வீட்டில் குறைந்த அளவு சர்க்கரை சேர்த்துத் தயா ரித்துக் கொடுப்பது நல்லது.
- குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீம் அல்லது சாக்லேட் சாப்பிட்டவுடன் வாயை உடனடி யாக கழுவுதல் அல்லது சிறிதளவு தண்ணீர் உட்கொள்ளுதல் நல்லது. இது பற்சிதைவைத் தவிர்க்கும்.

காய்கறிகள் உண்ண மறுக்கும் குழந்தைகளுக்கு :

- காய்கறிகளை குழந்தைகள் விரும் பத்தக்க அழகிய முறையில் பரிமாறவும்.





- பலவகையான காய்கறிகளைக் கொண்டு சமைப்பது கவர்ச்சியான முறையில் குழந்தைகள் விரும்பத்தக்க முறையில் அமையும்.

காரட், பீன்ஸ், கோஸ் போன்ற காய்கறி களை சிறு துண்டுகளாக (அல்லது) நன் றாகத் துருவி இட்லி அல்லது உப்புமா (அல்லது) பராத்தா போன்ற உணவுப் பண்டங்களில் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க லாம்.

- தயிர் சாதம், அவல் உப்புமா போன்ற உணவு வகைகளில் பல வகையான காய்கறி களைச் சேர்த்துக் கொடுப்பது நல்லது.
- முட்டை உண்ண விரும்பாத குழந் தைகளும் அவர்களின் உணவில் முட்டையைப் புகுத்தலாம். எப்படி?
- ப்ரெட்டை நன்றாகப் பொடி செய்த சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்து முட்டைக் கலவையில் தோய்த்து தோசைக் கல்லில் சூடாக்கி எடுத்துக் கொடுக்கலாம்.
- முட்டையைச் சேர்த்து புட்டிங்க்ஸ் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.
- பாலுடன் முட்டையை அடித்துச் சாக்லெட் எஸென்ஸ் அல்லது வெண்ணிலா எஸென்ஸ் சேர்த்து சர்க்கரை சேர்த்து மில்க் ஷேக் வடிவத்தில் கொடுக்கலாம்.

பருமனான உடலமைப்புள்ள குழந்தைகளுக்கு உடல் இளைப்பதற்கு :

இப்போது நிறைய குழந்தைகள் பரும னாக உள்ளன. இது அழகு என நாம் நினைத் துக் கொள்கிறோம். ஆனால் சிப்ஸ், சாக் லேட்ஸ் எனச் சாப்பிடும் குழந்தைகள் தேவை யற்ற ஊளைச் சதையுடன் இருக் கின்றனர். அவற்றைக் குறைத்து குழந்தை கள் ஆரோக் கியமாக 'ட்ரிம்'மாக இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

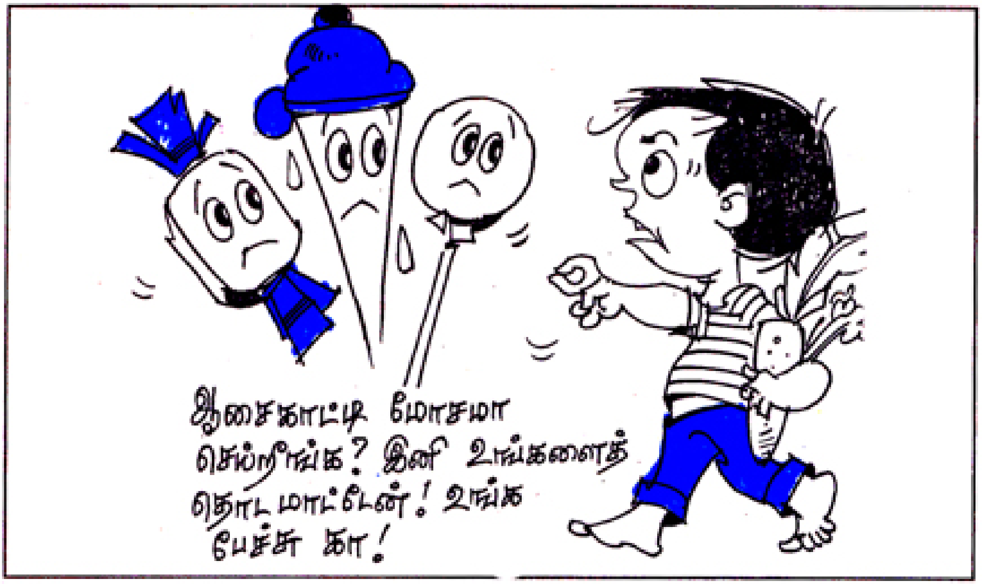
- வேலைக்காரர்கள் குழந்தைகளின் வேலைகளைச் செய்வதைத் தடை செய்யுங்கள்.
- குழந்தைகள் தங்களின் வேலை களை தாங்களே செய்வது அவசியம்.

உதாரணத்திற்கு அவர்களின் புத்தகப் பையை அவர்களே சரிசெய்து கொள்ளுதல், காலணி களை சுத்தம் செய்தல், வாட்டர் பாட்டிலை சுத்தம் செய்து தண்ணீர் நிரப் புதல், லிப்ட் உபயோகப்படுத்தாமல் படிக் கட்டுகளை உபயோகப்படுத்துதல் போன் றவை அவர் களுக்குச் சிறிய உடற்பயிற்சிகளாகும்.

- முடிந்தவர்கள் குழந்தைகளுக்கு உடற்பயிற்சிகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

முக்கியமான சில குறிப்புகள் :

- பாலும் முட்டையும் முழுமை யான உணவு. அதைத் தினமும் உட்கொள்ளு வது அவ சியம்.
- சரியான இடைவெளியில் உணவு உண்ணுதல் அவசியம். இடையில் நொறுக்குத் தீனி



தின்பதை ஆதரிக்கக் கூடாது.

- உணவு உண்ணும் நேரத்தில் தங்களுடைய உணவு பற்றிய விருப்பு வெறுப்புகளைப் பெரியவர்கள் சொல்லக் கூடாது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ குழந்தைகளும் அதையே பிடித்துக் கொள்ளும். ''எனக்கும் கத்தரிக்காய் பிடிக்காது'' என மூன்று வயது வாண்டு கத்தும்.
- ஒரே சமயத்தில் பல வகையான புதிய பண்டங்களை அறிமுகப்படுத்துதல் கூடாது.
- குழந்தைகள் உண்ணும் உணவுத் தட்டையும், கோப்பைகளையும் அடிக்கடி புதுக புதுசாக மாற்றவும். அதனால் குழந்தைகள் ரொம்ப சந்தோஷப்படுவார்கள். இதன் மூலம் அவர்களின் உணவுப் பழக்கங்களும் பசித்தன்மையும் அபிவிருத்தி அடையும். திரும்பத் திரும்ப ஒரே மாதிரியான எதுவுமே குழந்தைகளுக்குப் போரடிக்கும்.
- வழக்கமாகச் செய்வதையே கொஞ்சம் கொஞ்சம் மாற்றித் தயாரித்து அதற்குப் புதிய பெயர்களைச் சூட்டி பரிமாறுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு உணவின் மீதுள்ள பற்று அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கான தின்பண்டங்கள் :

கப்சிப்

உளுந்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - 100 கிராம்,
ஏலக்காய் - 2,
எண்ணெய் - (வறுப்பதற்கு அளவாக)

செய்முறை :

உளுந்தம் பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறவைத்த பருப்பை தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்கு மை போல அரைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் அரைத்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பொறிக்கவும். ஏலக்காய் கலந்த சர்க்கரைப் பாகு கம்பிப் பதம் ஆனவுடன், அதில் பொறித்த உருண்டைகளைப் போட்டு ஊறவைக்கவும். ஊறிய பிறகு பரிமாறவும்.

குலார் கபாப்

தேவையான பொருட்கள் :
எண்ணெய் - 200 கிராம்,

வாழைக்காய் - 2,
பனீர் (பால் கட்டி) - 50 கிராம்.
இஞ்சி - 5 கிராம் (சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்டது)
பச்சை மிளகாய் - 2,
கொத்துமல்லி - 20 கிராம்,
எலுமிச்சை பழம் - 1,
கரம் மசாலா - 2 கிராம்,
திராட்சை - 20 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 10 கிராம்,
சீஸ் - 20 கிராம்,
கோவா - 20 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. வாழைக்காயைத் தோலுடன் ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்தவுடன் தோலை அகற்றி அதனுடன், 10 கிராம் கோவா, 25 கிராம் பால்கட்டி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கரம் மசாலா, எலுமிச்சை சாறு, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்ந்து நன்றாகப் பிசையவும். பிறகு தனியாக மீதியுள்ள பால் கட்டி, கோவாவுடன், முந்திரி பருப்பு, திராட்சை சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

வாழைக்காய் கலவையை சிறு உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும். உருண்டைகளில் நடுவில் சிறிதளவு திராட்சை கலவையை வைத்து உருண்டை ஆக்கவும். எண்ணெயில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரிக்கவும்.

இவற்றைச் சூடாக, சட்டினியுடன் பரிமாறவும்.

சீஸ்ஸட்ரா

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா மாவு - 500 கிராம்,
மார்ஜரின் - 300 கிராம்,
அமுல் சீஸ் - 200 கிராம்,
மிளகாய்ப் பொடி - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

மைதா மாவை உப்பும், தண்ணீரும் சேர்ந்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிசைந்த மாவை அரை மணி நேரம் குளிர்ச்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். மார்ஜரினுடன் 2 டேபிள் ஸ்பூன் மைதா மாவைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து மாவை எடுத்து செவ்வக வடிவத்தில் பரப்பவும். செவ்வக வடிவத்தின் ஒரு பகுதியில் மார்ஜரின் பேஸ்டின் ஒரு பகுதியை எடுத்துத் தடவி சரிபாதியாக மடித்து ஒரு மணி நேரத்திற்குக் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். பிறகு குளிர்ந்த மாவை எடுத்து மறுபடியும் செவ்வக வடிவத்தில் பரப்பவும். மீதமுள்ள மார்ஜரின் பேஸ்டை அதன் மீது தடவி மிளகாய்ப் பொடியை அதன் மீது தூவி சரிபாதியாக மடித்து மறுபடியும் குளிர்ச் சாதனப் பெட்டியில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும். பிறகு அதனை நன்றாகத் திரட்டி மெல்லிய நீள வடிவத்தில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்தத் துண்டுகளை அவனில் (oven) வைத்து வேகவைத்தோ (அல்லது) எண்ணெய் யிலோ பொரிக்கவும்.

சாக்லேட் டோ நட்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - 250 கிராம்,
முட்டை - 1,
சர்க்கரை - 25 கிராம்,
பால் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 700 கிராம்,
ஈஸ்ட்டு - 12 கிராம்,


வருடங்களுக்கு முன் வந்திருக்க வேண்டிய
ஒரு புதிய டீ-யை வழங்குகிறோம்.
பாரீஸ் டீ.
அந்த இனிமையான கடந்த கால
நாட்களுக்குச் சொந்தமான டீ.
அன்று எல்லாமே அருமையாகத்
தயாரிக்கப்பட்டன : காண்பதற்கு
மென்மையாக இருந்தன : சுவைக்கச்
சிறப்பாக இருந்தன. பாரீஸ் டீ.
பாரம்பரியமும் சுவையும் இனிய
நினைவுகளும் அற்புதமாக இணைந்த
சுவை. பாரீஸ் டீ உங்கள் மனதில்
என்றும் நிலைத்திருக்கும் ருசி.
உங்களால் என்றும் மறக்க
முடியாத ருசி.
PARRY'S TEA
CTC DUST
A BLEND OF TRADITION AND TASTE
பாரம்பரியம் கலந்த சுவை
Leo Burnett-K-919/94

உப்பு - 7 கிராம்,
பாலும், தண்ணீரும் - 50% (125 மில்லி)

ஐசிங்கிற்குத் தேவையானவை :
1. ஐசிங் சக்கரை - 200 கிராம்,
2. சாக்லேட்/கோகோ பவுடர் - 50 கிராம்.

செய்முறை :
ஈஸ்ட்டு, சர்க்கரை (5 கிராம்), மைதா (1 டீஸ்பூன்) இவற்றை இதமான வெந்நீருடன் கலந்து 20 நிமிடங்கள் வைக்கவும். இந்தக் கலவையுடன் மைதா அடித்த முட்டை, பால் பவுடர், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து மாவாகப் பிசையவும். இந்த மாவை 45 நிமிடங்களுக்கு ஊறவைக்கவும். இதற்குப் பிறகு மறுபடியும் மாவைப் பிசைந்து செவ்வக வடிவில் மாவை இடவும். அதன் பிறகு அதை மடித்து, மீண்டும் செவ்வக வடிவில் உருட்டவும். இதே போல இரண்டு முறைக்கு மேலாகச் செய்யவும். இந்த மாவை வட்ட வடிவத்தில் பூரி போல செய்து கொள்ளவும். எண்ணெயைச் சூடாக்கி இந்தப் பூரியைப் பொரிக்கவும். (டோ நட்ஸ்)

ஐசிங்
ஐசிங் சர்க்கரையை சிறிய நீரில் கரைத்து கோகோ அல்லது சாக்லேட் பவுடர் சேர்க்கவும். பிறகு இதில் டோ நட்டை முக்கிச் சூடாகவோ, குளிரச் செய்தோ பரிமாறவும்.

கச்சோரி

தேவையான பொருட்கள் :
பாசிப் பருப்பு - 1/2 கப்,
சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி,
கொத்துமல்லி விதை பொடித்தது - 1 தேக்கரண்டி,
சோம்பு (வறுத்தது) - 1 தேக்கரண்டி,
ஆம்சூர் பொடி - 1 சிட்டிகை,
பச்சை மிளகாய் (துண்டுகளாக்கி) - 2,
இஞ்சி அரைத்தது - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.
கோதுமை மாவு - 2 கப்,
நெய் - 5 தேக்கரண்டி,
சோடா - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :
பாசிப் பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, வடிகட்டி ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். கோதுமை மாவை சப்பாத்தி மாவு போல் செய்து 1/2 மணி நேரம் வைக்கவும். 1 தேக்கரண்டி எண்ணெய்யைச் சூடாக்கி கொத்துமல்லி, சீரகம், சோம்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து வதக்கவும். பருப்பு சேர்க்கவும். பின் நன்றாக வதக்கவும். பந்துப் பதம் வரும் வரை.
இந்தக் கலவையை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி மாவை சிறிய பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ளவும். பூரியின் நடுவில் பாசிப் பருப்புக் கலவையை வைத்து நன்கு பூரி போல இடவும். இதை எண்ணெயில் பொரித்து எந்த சட்னியுடனும் பரிமாறலாம்.

2. கர்ப்பிணிகளுக்கு...

கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவு

கர்ப்ப காலத்தில் குமட்டல், வாந்தி முதலியவை ஏற்படும் வேளையில் சமாளிப்பது எப்படி?

● அதிகமான அளவில் திரவ உணவு குடிக்க வேண்டும். முக்கியமாக பழரசங்கள். குளுகோஸ் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சோர்வு ஏற்படாது.

● சாப்பாடு சரியான அளவில் உட்கொள்ள முடியாத போது பழங்கள் தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

● கர்ப்ப காலத்தில் ஒருசில உணவுப் பண்டங்கள் மீது அதிக ஆசை ஏற்படும். ஒரு சில பண்டங்களைப் பார்த்தாலே வயிற்றுப் புரட்டல் ஏற்படும். இந்த மாதிரி வயிற்றுப் புரட்டல் ஏற்படும் உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

● உலர்ந்த பழங்களான உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப்பழம், பேரிச்சம் பழம் முதலியவை உண்ணலாம்.

● காலை எழுந்தவுடன் மாரி பிஸ்கட் அல்லது உப்பு பிஸ்கட்டுகள் இரண்டு மூன்று உண்பது வயிற்றுப் புரட்டலைக் குறைக்கும்.

● உப்பு சேர்த்த உலர்ந்த எலுமிச்சைப் பழம் அல்லது உலர்ந்த ப்ளம் பழத்தை (ஆலு புகாரா) சிறிய துண்டுகளாக்கி வாந்தி வருவது போல இருந்தால் வாயில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

● வாந்தி, வயிற்றுப் புரட்டல் போன்றவை கர்ப்ப காலத்தில் முதல் 3-4 மாதங்களில் சகஜம். ஒருசில கர்ப்பிணிகளுக்கு 6-7 மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். இது மன அமைதியை கூடப் பாதிக்கும்.

நல்ல மனப்பான்மையும், நல்ல மன உறுதியும் பொருந்திய ஒரு பெண்ணால் இந்த அனைத்துக் கட்டங்களிருந்தும் மீண்டு வர முடியும்.

கர்ப்பிணிகளுக்குச் சில யோசனைகள் :

★ 2 கிளாஸ் பால் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.
★ தினமும் ஒரு வேளை கேழ்வரகில் செய்த உணவுப் பண்டங்களை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இதில் கண்ணாம்பு மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகம்.
★ அதிக மசாலாப் பொருட்கள் சேர்த்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
★ குறைந்தபட்சம் 10 டம்ளர் நீர் ஒரு நாளைக்கு பருகுதல் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.
★ மசக்கையின் போது சாம்பல், மண், கரித் துண்டுகள் உண்பது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குக் கெடுதல்.

கவனிக்க : பிறக்கும் குழந்தையின் உடல்நலம் தாயின் சத்துள்ள உணவைப் பொறுத்தே அமையும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவு...

நவரத்தின புலாவ் :

தேவையான பொருட்கள் :
அரிசி - 2 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
திராட்சை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 2,
பனீர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வேகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்,
காரட் - 1/2 கப், (வேகவைத்து நறுக்கியது)
பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - 2,
பழத்துண்டு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், (வேகவைத்த பழங்களில் ஏதேனும் ஒன்று)
குங்குமப்பூ - 1/4 டீஸ்பூன்,
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெரும் சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :
பூண்டு - 4 துண்டு,
இஞ்சி - 1'' அளவு,

பச்சை மிளகாய் - 4,
எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

1. அரிசியை வேகவைத்து அதிலுள்ள கஞ்சியை வடித்து எடுத்து விடவும்.

2. முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சையை நெய்யில் நன்றாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. வெங்காயத் துண்டுகளையும் நெய்யில் நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

4. பட்டை, கிராம்பு, பெரும் சீரகம், ஏலக்காய் ஆகியவற்றையும் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

5. அரிசி, பச்சைப் பட்டாணி, காரட், பன்னீர், பழத்துண்டு, உப்பு ஆகியவற்றுடன் அரைத்த கலவையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

6. குங்குமப் பூவை சிறிதளவு நீரில் கரைத்து சாதத்துடன் சேர்க்கவும்.

7. இந்த நவரத்தின புலாவை வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, வெங்காயத் துண்டுகளை வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

புலாவை சூடாக புதினா சட்டினி (அ) புளிக்காத தயிருடன் பரிமாறவும்.



கலந்த பழரசம்

தேவையான பொருட்கள் :
ஆப்பிள் - 1,
கொய்யா - 1,
வாழைப்பழம் - 1,
தர்பூஸ் துண்டுகள் - 4 கப்,
கிர்ணிப் பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,
பூசணிப் பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,
சோடா - 2 பாட்டில்கள்

செய்முறை :

1. ஆப்பிள் பழம், கொய்யா பழம், வாழைப்பழம் இவற்றைச் சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

2. இந்தத் துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு ஒன்றும் பாதியுமாக எடுக்கவும்.


அற்புதமான சுவை,
மனம் நிறைந்த மகிழ்ச்சி!
அதுவே பெஸ்ட் குளாப் ஜாமுன் மிக்ஸ்
மற்றும் பெஸ்ட் ரியல் பாதாம் மில்க்
BEST BRAND
FOR PREPARING
REAL BADAM MILK
BEST BRAND
INSTANT
GULAB JAMOON MIX
TO PREPARE 50 JAMOONS
உங்கள் வாழ்க்கைக்கு சுவையூட்டும்
எங்களது இதர தயாரிப்புக்கள்.
பெஸ்ட் ஹல்வா மிக்ஸ்
பெஸ்ட் ஐஸ்க்ரீம் மிக்ஸ்
பெஸ்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ்
பெஸ்ட் ரசகுல்லா மிக்ஸ்
பெஸ்ட் வடை மிக்ஸ்
BEST PRODUCTS CO.
108, BULL TEMPLE ROAD CROSS,
BANGALORE-560 019
PHONE: OFF: 602992. RESI: 608350
VITTO

3. இவற்றை குளிர்பான பெட்டியில் 2 அல்லது 3 மணி நேரம் வைக்கவும்.
4. சோடா, நொறுக்கிய ஐஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

சன்னா மந்திரா

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளைக் கொண்டைக் கடலை - 2 கப்,
புளிக்காத இனிப்புத் தயிர் - 1 லிட்டர்,
இஞ்சி - 30 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 2 கிராம்,
கொத்துமல்லி - 1 கட்டு,
சீரகம் - 10 கிராம்,
தனியாத் தூள் - 5 கிராம்,
கரம் மசாலா - 5 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - 5 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 5 கிராம்,
பட்டை - 5 கிராம்,
இலவங்கம் - 5 கிராம்,
கிராம்பு - 5 கிராம்,
பாதாம் - 10 கிராம்,
திராட்சை - 2 கிராம்,
நெய்/சமையல் எண்ணெய் - 1 கப் (250 கிராம்)
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
1. கொண்டைக் கடலையைச் சுத்தம் செய்து இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கவும்.
2. ஊறவைத்த தண்ணீரை வடித்து 3 கப் சுத்தமான நீரைச் சேர்த்து குக்கரில் 25 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்கவும்.
3. கனமான வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம், பட்டை, கிராம்பு, இலவங்கம் ஆகியவற்றைத் தாளிக்கவும்.
4. இவற்றைத் தாளித்த பிறகு கொண்டைக் கடலையைச் சேர்க்கவும். பிறகு கொத்துமல்லித் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
5. இவற்றுடன், இனிப்புத் தயிர், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து மிதமான சூட்டில் சமைக்கவும்.
6. பரிமாறும் போது, கொத்துமல்லி, பாதாம், திராட்சை இவற்றைத் தூவி பரிமாறவும்.

ஆன்டே பாலக்வாலா
(கீரையில் வறுத்த முட்டைத் துண்டுகள்)

தேவையான பொருட்கள் :
பசலைக் கீரை - 2 கட்டு,
நறுக்கிய வெங்காயம் - 2,
வேகவைத்த முட்டை - 4, (மற்றொரு முட்டையை நன்றாக அடித்து வைக்கவும்)
ரொட்டித் தூள் - 1 கப்,
மாவு - 1 தேக்கரண்டி,
எண்ணெய் வறுப்பதற்கு,
உப்பு, மிளகுத் தூள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
1. பசலைக் கீரையை நன்றாக நறுக்கி போதிய நீரில் சமைக்கவும்.
2. 1 தேக்கரண்டி எண்ணெயைக் காய வைத்து அதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும். இதில் வேண்டிய அளவு உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும்.
3. இதில் வேகவைத்த பசலைக் கீரையைச் சேர்த்துச் சமைக்கவும்.
4. முட்டையை மாவிலும், அடித்த முட்டையிலும், ரொட்டித் தூளிலும் தோய்க்கவும்.
5. இந்த முட்டையை எண்ணெயில் வறுத்து நான்காக வெட்டவும்.

6. பசலைக் கீரையை இந்த முட்டைகளுடன் பரிமாறவும்.

மூங்தால் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :
சிறு பருப்பு - 1/2 கிலோ,
நெய் - 300 கிராம்,
பால் - 2 1/2 கப்,
கோவா - 180 கிராம்,
சர்க்கரை - 30 கிராம்,
பாதாம் - 15 கிராம்,
பிஸ்தா - 15 கிராம்,
திராட்சை - 15 கிராம்.

செய்முறை :
6-8 மணி நேரம் சிறு பருப்பை ஊறவைக்கவும். பிறகு ஊறவைத்த சிறு பருப்பை பல முறை சுத்தம் செய்து அதை மையாக அரைக்கவும். நெய்யில் இதைப் பொன்னிறத்திற்கு வறுக்கவும். இத்துடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்குக் கிளறவும். பிறகு கோவா வைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் சமைக்கவும். பரிமாறும் போது பாதாம், பிஸ்தா இவற்றைத் தூவிப் பரிமாறவும்.

பீ வித் தனியா
(கொத்தமல்லி இலையுடன் தாமரைத் தண்டு)

தேவையான பொருட்கள் :
தாமரைத் தண்டு - 1/2 கிலோ, (இது வத்தலாகக் கிடைக்கும். இல்லையெனில், கண்டைக்காயைப் பயன்படுத்தலாம்.)
நறுக்கிய இஞ்சித் துண்டுகள் - 15 கிராம்,
சிறியதாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 100 கிராம்,
வேண்டிய அளவு பச்சை மிளகாய்
நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழைகள் - 15 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள், உப்பு - தேவையான அளவு.
புளித் தண்ணீர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :
தாமரைத் தண்டை வெட்டி தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். நெய்யைக் காயவைத்து இதில் இஞ்சி, வெங்காயம் இவற்றைப் பொன்னிறத்தில் வறுத்து கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். இதில் தாமரைத் தண்டையும், புளித் தண்ணீரையும், மிளகாய்த் தூளையும், உப்பையும் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் தண்ணீர் வற்றும் வரை சமைக்கவும்.

3. ஹைபர் டென்ஷன்காரர்களுக்கு...

'உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையிலே...' பழமொழிதான். ஆனால் ஹைபர் டென்ஷன், பிளட் பிரஷர் வந்தால் டாக்டர்கள் உப்பைக் குறை என்கிறார்கள். உப்பில்லாத எந்தப் பண்டம் நன்றாக இருக்கும்? இருக்குமே!
சில வகை உணவுகளைச் சமைக்கும் முறையில் சமைத்தால் இரத்த அழுத்தக்காரர்களும் சந்தோஷமாகச் சாப்பிடலாம்...

ஹம்மஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
கொண்டை கடலை - 250 கிராம்,
கோவாப் புளி - 4 மேசைக்கரண்டி,

சீரகப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி,
பூண்டு, இலவங்கம் - 3 (பொடி செய்தது),
எலுமிச்சைச் சாறு - இரண்டு பழத்தின் சாறு,
உப்பு, மிளகு - சுவைக்கேற்ப, (உப்பு மிகவும் கொஞ்சமாக)
கடுகு எண்ணெய் - 1 மேசைக் கரண்டி,
பார்ச்லி - 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை :

கொண்டைக் கடலையை முந்தின தினம் இரவு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை தண்ணீரை வடித்து விடவும். பின்னர் குளிர்ந்த நீரை அதில் ஊற்றி சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்கு நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு ஒரு மணி நேரம் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.



கடலை நன்றாக வெந்தவுடன் சுமார் 300 மி.லிட்டர் அளவுள்ள நீரை வைத்துக் கொண்டு மீதம் உள்ள நீரை வடித்து விடவும்.

வெந்த கடலை, புளித் தண்ணீர், சீரகம், பூண்டு, ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தின் சாறு, உப்பு, மிளகு முதலியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு மை போல் அரைக்கவும்.

வாணலியில் கடுகு எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் சீரகப் பொடி, நசுக்கிய பூண்டு, இலவங்கம், மிளகு, பார்ச்லி போட்டு வதக்கி மேற்சொன்ன கலவையை அதில் போட்டு இரண்டு நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.

ரிப்பன் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
பாசுமதி அரிசி - 1 கப் (250 கிராம்),

எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி (10 கிராம்),
ஒரு ரிங் வடிவில் உள்ள அச்சு.

சிவப்பு சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :
தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - 3 (90 கிராம்),
வெங்காயம் - 1 (50 கிராம்),
பூண்டு - 6 பல்,
இஞ்சி - 5 இஞ்ச் (5 கிராம்),
புளி கரைத்த நீர் - 15 மில்லி கிராம்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி (5 கிராம்),
மஞ்சள் பொடி - 1/4 தேக்கரண்டி.

பச்சை சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் - 1/4 மூடி (100 கிராம்),
சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி (3 கிராம்),
பூண்டு, இலவங்கம் - 4,
பச்சை மிளகாய் - 5 (5 கிராம்),
இஞ்சி - 1 இஞ்ச் துண்டு (5 கிராம்),
கொத்துமல்லித் தழை - 15 கிராம்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழத்தினுடையது.

சிவப்பு சட்னி செய்யும் முறை :

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, சீரகம் முதலியவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்துடன் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, நறுக்கிய தக்காளி முதலிய வற்றைச் சேர்த்துக் குழையும் வரை நன்றாக வதக்கவும். புளித் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

பச்சை சட்னி செய்யும் முறை :

தேங்காய், சீரகம், பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை முதலியவற்றை அரைத்துக் கொண்டு எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் எலுமிச்சைச் சாற்றை சேர்க்கவும்.

அரிசியை நன்றாகக் கழுவிக் களைந்து கொள்ளவும். சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு ஊறவிடவும். அரிசியை வேகவைத்து கஞ்சியை வடிக்கவும். ஒரு அகன்ற தட்டில் கொட்டி பரப்பி ஆற விடவும்.

ரிங் மோல்டில் (ரிங் வடிவில் உள்ள அச்சு) சிறிது எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளவும். அதில் சாதத்தைப் போட்டு லேசாக அழுத்தவும். பின்னர் சிவப்பு சட்னி போடவும். பின்னர் சாதத்தைப் போடவும். அதன் மேல் பச்சை சட்னி போடவும். அதன் மேல் சாதத் தைப் போடவும். இவ்விதம் சாதம், சிவப்பு சாதம், பச்சை சட்னி முதலியவற்றை தீரும் வரை போடவும்.

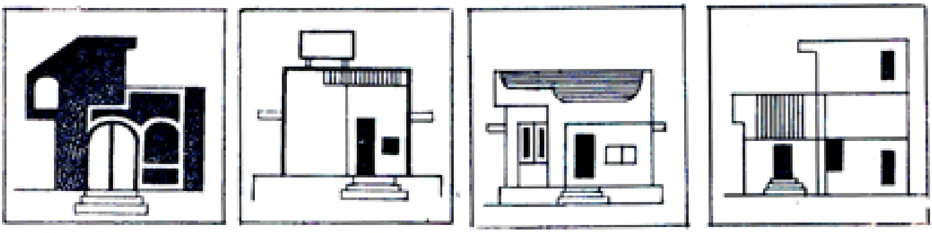
அச்சில் உள்ளவற்றை ஒரு தட்டில் கொட்டி தக்காளி சிலைஸ், கொத்துமல்லித் தழை முதலியவை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். அதற்குப் பதிலாக வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு போட்டு அலங்கரித்தும் பரிமாறலாம்.

முள்ளங்கி பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :
தயிர் - 2 கப்,
துருவிய முள்ளங்கி - 1 கப்,
கடுகு, சீரகம் - வறுத்துப் பொடி செய்தது,
இந்துப்பு - சுவைக்கேற்ப,
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது,
பொடியாக நறுக்கப்பட்ட பச்சை மிளகாய்.

செய்முறை :

துருவிய முள்ளங்கியில் உள்ள தண்ணீரை நன்றாகப் பிழிந்து விட்டு முள்ளங்கியை தனியே எடுத்து வைக்கவும். தயிரை நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் முள் ளங்கி, வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகம், கடுகு, இந்துப்பு, கொத்துமல்லித் தழை முதலி



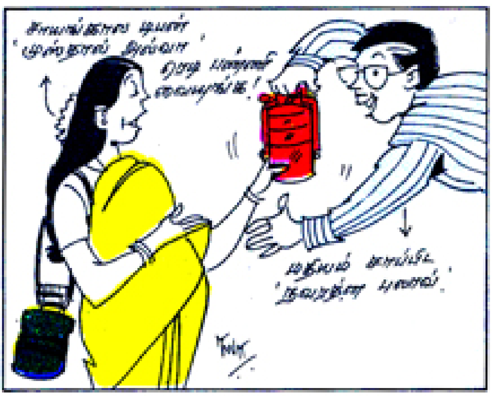
யவை சேர்க்கவும். குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறவும்.

பருப்புக் கலவை சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :
உளுத்தம் பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி,
துவரம் பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி,
பச்சைப் பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி,
காரட் - 1 சிறியது,
பச்சை மிளகாய் (விதை நீக்கியது) - 2,
கொத்துமல்லித் தழை.

செய்முறை :
எல்லாப் பருப்புகளையும் நன்றாகக் கழுவி வெதுவெதுப்பான நீரில் சுமார் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். விதை நீக்கிய பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். காரட்டை துருவிக் கொள்ளவும். பருப்பில் உள்ள நீரை சுத்தமாக வடித்துக் கொள்ளவும். துருவி வைத்துள்ள காரட், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி தழை ஆகியவற்றை அதனுடன் கலக்கவும். பிரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறவும்.

குடைமிளகாய் சிக்கன் (நான்கு பேருக்கு)





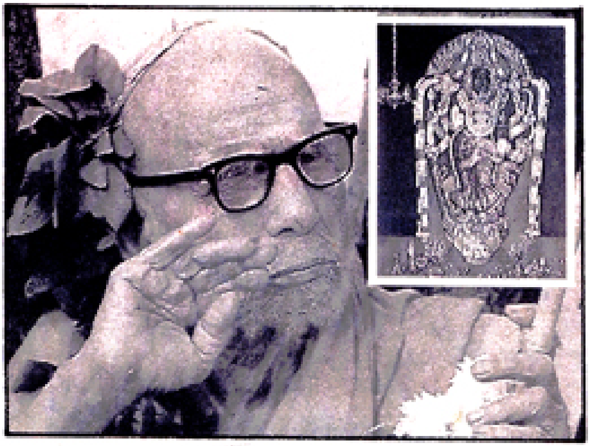
தேவையான பொருட்கள் :
குடை மிளகாய் (பெரியது) - 4,
வேகவைத்த கொத்தின கறி - 400 கிராம்,
வெங்காயம் - 50 கிராம்,
ஏலக்காய், இலவங்கம், பட்டை (வறுத்துப் பொடி செய்தது) - 5 கிராம்,
வார்செஸ்டர் சாஸ் - 120 மில்லி கிராம்,
எண்ணெய் - 30 கிராம்.

செய்முறை :
குடைமிளகாயின் மேற்புறத்தை வெட்டி விடவும். அதனுள் இருக்கும் விதையை எடுத்து விட்டுத் தண்ணீரில் கழுவவும். ஒரு டேபிள் மேல் தலைகீழாக வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் வெங்காயத்தை வதக்கி பின் அதனுடன் கொத்தின கறி, மசாலாப் பொருட்கள், உப்பு முதலியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். மேற் கூறிய கலவையை குடைமிளகாயில் வைத்து அடைக்கவும். ஒரு பேக்கிங் ட்ரேயில் வைத்து அதன் மீது வார்செஸ்டர் சாஸை ஊற்றவும். மிதமான தீயில் குடை மிளகாய் மிருதுவாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

பேக் செய்ய முடியவில்லையென்றால் வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெயில் வேக வைக்கலாம்.

சூப் செய்வது என்றால் ஏதோ ஹோட்டலில்தான் செய்வார்கள் என நினைக்கிறார்கள். நாம் அன்றாடம் 'சூப்' செய்யலாம். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற உணவு இது.


வண்ணத்தின்
கவிதை



காஞ்சி மாமுனிவரின் நூற்றாண்டு விழா பட்டீஸ்வரம் ஸ்ரீதுர்க்காம்பிகைக்கு ஒரு கோடி அர்ச்சனை

(நவகோடி அர்ச்சனையில்)

கும்பகோணம் வட்டம், பட்டீஸ்வரம் அருள்மிகு தேனுபுரீஸ்வரர் திருக்கோயிலின் வடக்கு வாயிலில் எழுந்தருளியுள்ள, சோழ மன்னர்களின் காவல் தெய்வமாக அருள் பாலித்து வந்த, வேண்டுவோர்க்கு வேண்டுவன அளித்துக் காக்கும் அன்னையும், கலியுக தெய்வமுமாகிய அஷ்டபுஜ ஸ்ரீ துர்க்காம்பிகைக்கு நடைபெற்று வரும் நவகோடி அர்ச்சனையில், ஐந்தாவது கோடி அர்ச்சனைகள் சிறப்பாக நடை பெற்று வருகின்றன.

நடமாடும் தெய்வம் காஞ்சி மாமுனிவரின் நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு, உலக க்ஷேமத்திற்காக, காஞ்சி பெரியவரின் திரு நாமத்தின் பெயரால் அன்னாரின் ஜன்ம நட்சத்திரமான அனுஷ நட்சத்திரத்தன்று (24.8.93) துவங்கியுள்ள ஒரு கோடி அர்ச்சனையில் (நவகோடி அர்ச்சனையின் பகுதி) பங்கு கொள்ள அனை வரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு தினமும், தொடர்ச்சியாக, ஒரு லட்சார்ச்சனை செய்ய ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு சகஸ்ர நாம அர்ச்சனைக்கு ரூ. 25/- ம் ஒவ்வொரு லட்ச்சார்ச்சனைக்கு ரூ. 2500/- ம் விதம் மணியார்டர்/செக்/டிராப்ட் மூலம் செயலாளர்/பொருளாளர், ஸ்ரீ துர்க்காம்பிகை நவகோடி அர்ச்சனை மற்றும் திருப்பணிக்குழு, பட்டீஸ்வரம் – 612 703, தஞ்சை மாவட்டம் என்ற முகவரிக்கு, "காஞ்சி முனிவரின் ஒரு கோடி அர்ச்சனைக்காக" என்று குறிப்பிட்டு அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம்.

அன்பர்கள், அவரவர் சக்திக்கேற்ப, எவ்வளவு சகஸ்ரநாம அர்ச்சனைகளோ (அ) லட்சார்ச்சனைகளோ செய்து கொள்ள வசதி உண்டு. இந்த மாபெரும் வேள்வியில் கலந்து கொண்டு, காஞ்சி மாமுனிவரின் அருளாசியையும், ஸ்ரீ துர்க்காம்பிகையின் பேரருளையும் பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம். சுமார் நான்கு மாதங்களில் நிறைவு பெற உள்ள இந்த ஒரு கோடி அர்ச்சனையின் பிரசாதங்கள் ஸ்ரீ காஞ்சி மடத்திற்கு அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ துர்க்காம்பிகை நவகோடி அர்ச்சனை மற்றும் திருப்பணிக்குழு.
பட்டீஸ்வரம் – 612 703
கும்பகோணம் வட்டம்
தஞ்சை மாவட்டம்.

முழு விவரங்களுக்கு, குழுவின் தலைவர் திரு வி. ஆர். கோபாலன், வழக்கறிஞர், A 98, அண்ணாநகர், சென்னை – 600 104. (போன் : 6260798), அவர்களை அணுகவும்.

5 நிமிடங்களில் சோள சூப்

தேவையான பொருட்கள் :
சோளம் (டின்னில்) - 50 கிராம்,
காய்கறிகள் வேகவைத்த நீர் - 200 மி.கிராம்,
சோள மாவு - 20 கிராம்,
எண்ணெய் - 5 மி.லி. (1 தேக்கரண்டி)

செய்முறை :
வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், அதில் டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சோளத்தைப் போடவும். சோளமாவை காய்கறிகள் வேகவைத்த நீருடன் கலந்து நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். இரண்டையும் கலக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

இரத்தக் கொதிப்புக்காரர்களுக்கான சில யோசனைகள் :
''உப்பு'' சுவைதரும் ஒரு பொருள். அதே சமயம் தீங்கு தரக்கூடிய ஒன்று. உப்பு உடலில் நீரைத் தேங்கச் செய்யக்கூடிய தன்மை வாய்ந்தது. அதனால் இரத்தக் கொதிப்பை அதிகரிக்கும்.

உப்பில் ஊறவைத்த ஊறுகாய், அப்பளம், வடகம் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

சாப்பாட்டு மேசையில் உப்பைத் தவிர்க்கவும்.

எலுமிச்சை ரஸம், மிளகுப் பொடி போன்றவற்றை உப்பில்லாத உணவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

கவனிக்க : குறைந்த உப்பு ரத்த அழுத்த உயர்வைத் தவிர்க்கும்!

4. பருமன்காரர்களுக்கு...

எடையைக் குறைக்க சில யோசனைகள் :

1. சமைக்கும் போது பொரித்தல் கூடாது.
2. வேஸ்டாகப் போகிறதே என குழந்தைகள் மீதம் வைத்த உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது.
3. பசிக்கும் போது மனத்தை வேறு உபயோகமான வேலையில் ஈடுபடுத்தவும்.
4. உண்ணும் உணவும் செய்யும் வேலையும் ஒரே சீராக இருத்தல் வேண்டும்.
5. உணவில் கலோரி சத்து குறைந்த பச்சைக் காய்கறிகள், காய்கறி சூப், நீர் மோர் போன்றவற்றைத் தாராளமாக உண்ணலாம்.
6. எடை குறைக்க விரும்பும் ஒருவர் 'நான் கண்டிப்பாக எடையைக் குறைக்க வேண்டும்' என்ற மன உறுதி கொள்ள வேண்டும்.

எடை குறைக்கும் உணவு முறை

காஸ்பாச்சோ (குளிர்ந்த சூப்)

தேவையான பொருட்கள் :
தக்காளி - 2 கிலோ,
வெள்ளரிக்காய் - 250 கிராம்,
குடைமிளகாய் - 200 கிராம்,
வெங்காயம் - 5,
இலவங்கம், பூண்டு - மூன்று அல்லது நான்கு,
ஆலிவ் எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி,
மால்ட் வினிகர் - 2 தேக்கரண்டி,
ஐஸ் கட்டிகள்,
உப்பு, மிளகு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை :
1. தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், மிளகு, வெங்காயம், பூண்டு முதலியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து எடுக்கவும்.

2. அதை வடிகட்டவும். விதைகளை நீக்கி விட்டு மறுபடியும் மிக்ஸியில் போட்டு அடிக்கவும்.

3. அதனுடன் ஆலிவ் எண்ணெய், வினிகர் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.

4. பின்னர் உப்பு, மிளகு போட்டு அந்த சூப்பை பிரிட்ஜில் ஒரு நாள் வைக்கவும்.

5. பின்னர் ஐஸ் கட்டிகளை சூப் கிண்ணங்களில் போட்டுப் பரிமாறவும்.

கலவை காய்கறி சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :
முட்டை கோஸ் - 350 கிராம்,
காரட் (துருவியது) - 200 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 250 கிராம்,
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - 3,
வேகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்,
கொத்துமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 மேசைக்கரண்டி,
எலுமிச்சை சாறு - 10 மில்லி கிராம்,
வேர்க்கடலை (வறுத்துப் பொடி செய்தது) - 1/2 கப்,
எண்ணெய் - இரண்டு மேசைக் கரண்டி,
கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன் (அ) ஐந்து கிராம்.
பெருங்காயம் - சிறிது,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. முட்டைக் கோசை பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு மற்ற காய்கறிகளுடன் கலக்க வேண்டும்.

2. அதன் மீது எலுமிச்சை சாற்றினை ஊற்றவும். சர்க்கரை, உப்பு, வேர்கடலைப் பொடி முதலியவற்றைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

3. ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு தாளித்துப் பின் பெருங்காயத்தைப் போடவும்.

4. அதன் பின் காய்கறிக் கலவையைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.

5. கொத்துமல்லி, தேங்காய்த் துருவல் முதலியவை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

ஸ்டஃப்டு கத்தரிக்காய் (நான்கு பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :
கத்தரிக்காய் (சிறியது) - 1/2 கிலோ,
தோல் உரித்த பட்டாணி - 1/4 கிலோ,
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - 4
இஞ்சி - 1 துண்டு,
கொத்துமல்லித் தழை - 1 கட்டு,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 மேசைக்கரண்டி,
கிர்ணிப் பழவிதை - 2 மேசைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 3 தேக்கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி - 1/4 தேக்கரண்டி,
சீரகப் பொடி - 1/2 ''
தனியாப் பொடி - 1/2 ''
பெருங்காயம் - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - 4 மேசைக்கரண்டி,
எள் - 2 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை :

1. கத்தரிக்காயை நன்றாகத் தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து நீளவாக்கில் மூன்று துண்டு

களாக முக்கால் பாகத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. பட்டாணியை தோல் அகற்றி அரைக்கவும். அத்துடன் மசாலாப் பொருட்களையும் மற்ற பொருட்களையும் கலந்து கொள்ளவும்.

3. அதனை கத்தரிக்காயில் வைத்து அடைக்கவும்.

4. வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கத்தரிக்காயை அதில் போடவும். மித மான தீயில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

5. குழம்பாக வேண்டுமெனில் பிரஷர் குக்கரில் ஒரு கப் தண்ணீரையும் எண் ணெயையும் ஊற்றி அதில் கத்தரிக்காயைப் போட்டு 7-8 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

(ஸ்டஃப்டு என்றாலே ஏகப்பட்ட எண்ணெய், உருளைக்கிழங்கு என்போம். இதில் அவை தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது காண்க.)

ஆம்லட் கறி



வெள்ளை கரு - 6,
கொத்துமல்லி - சிறிது,
சிறிது எண்ணெய்யில் மூன்று வெள்ளைக் கருவைக் கொண்டு ஆம்லட் செய்ய வும். பிறகு அதை அரை இன்ச் அளவு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

தேவையான பொருட்கள் :
வெங்காயம் - 2 பெரியது,
இஞ்சி - 1/2 இஞ்ச்,
பூண்டுப் பற்கள் - 8-10,
பச்சை மிளகாய் -6,
கறுப்பு மிளகு - சிறிது,
சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி.
கசகசா - 1/2 தேக்கரண்டி,
வெள்ளரி விதை - 1 தேக்கரண்டி.
கிராம்பு - 3-4,
வால்மிளகு - 3-4.
பிரியாணி இலை - சிறிது,
உப்பு - சுவைக்க.

செய்முறை :

சிறிது எண்ணெயில் மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா பொருட்களையும் போட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 3-4 மேஜை கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் அரைத்த மசாலாவை அதில் போட்டு வதக்கவும். பிறகு அதில் இரண்டு கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் கொதித்ததும் ஆம்லட் துண்டுகளை மசாலாவில் போட்டு 2-3 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்க வேண்டும். பிறகு கொத்துமல்லியைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தூவி விட வேண்டும்.

சப்பாத்தியுடனும், அல்லது சாதத்துடனும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மிஸ்ஸி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 100 கிராம்,
கடலை மாவு - 300 கிராம்,
உப்பு - 1 தேக்கரண்டி,
மிளகாய்ப் பொடி - சிறிது,
சீரகம் - 3 கிராம்,
பெருங்காயம் - 2 கிராம்,
மஞ்சள் - 2 கிராம்,
(நன்றாக நறுக்கப்பட்ட மல்லி) - 5 கிராம்,
நெய் - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

மேலே குறிப்பிட்ட எல்லாப் பொருட்களையும் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து மிருது வாகும் வரை பிசையவும். பிசைந்த மாவைக் கொண்டு பத்து சம உருண்டைகளாகச் செய்து சப்பாத்திக்கு உருட்டுவது போல் உருட்டவும். தோசைக் கல்லில் உருட்டிய மாவைப் போட்டு சிறிது உப்பும் வரை இரண்டு பக்கமும் திருப்பி எடுக்க வேண்டும். பிறகு தோசைக் கல்லை அகற்றி விட்டு ரொட்டியை நேராக தீயில் நன்றாக உப்பும் வரை காட்டவும். பிறகு அதை எடுத்து விட்டு இரு பக்கமும் நெய் தடவவும்.

5. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு...

சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்குச் சில யோசனைகள் :

1. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் சரியான இடைவெளியில் அளவான உணவு உட்கொள்வது அவசியம்.
2. நார்ச் சத்துள்ள உணவு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.
3. நீர் மோர், எலுமிச்சை ரசம் (சர்க்கரையின்றி) போன்றவை அளவின்றி உண்ணலாம்.
4. கடையிலிருந்து வாங்கும் (commercial products) உணவுப் பண்டங்களின் மூலப் பொருட்களை ஆராய்ந்து பின் வாங்குதல் அவசியம்.
5. பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவர்களுக்கு விருந்தும் வேண்டாம். விரதமும் வேண்டாம். எப்போதும் அளவான, முறையான சாப்பாடு நல்லது.

சர்க்கரை வியாதிக்கான உணவு

பசலைக் கீரை சூப்

(இரண்டு நபருக்குத் தேவையான அளவு)

ஒருவருக்கான கலோரி அளவு - 55
கொழுப்பு சக்தி - 0.3 கிராம்

தேவையான பொருட்கள் :

நறுக்கப்பட்ட கீரை - 2 கப்,





வெங்காயம் - 1,
வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் - 2 கப்,
உப்பு, மிளகு - சுவைக்கேற்ப,
பூண்டு - 1 சுளை,
சலித்த மைதா மாவு - 2 தேக்கரண்டி,
சுத்தமான எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

1. கீரையை நன்றாக வேகவைத்துக் கடைந்து கொள்ளவும்.

2. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் வெங்காயம், பூண்டு முதலியவற்றை மிருதுவாகும் வரை வதக்க வேண்டும். பின்னர் மைதா மாவை அதனுடன் சேர்த்து வதக்க வேண்டும்.

3. பின்னர் பாலை அதனுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அடிக்கவும். அதை வடி கட்டிக் கொள்ளவும்.

4. அதனுடன் கடைந்த கீரை, உப்பு, மிளகுப் பொடியையும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

5. சூடாகப் பரிமாறவும். பசலைக் கீரையில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

முளைகட்டிய பச்சைப் பருப்பு பச்சடி

(ஆறு நபர்களுக்குத் தேவையான அளவு)

ஒரு நபருக்குக் கலோரி அளவு - 63
கொழுப்பு சக்தி - மிகக் குறைந்த அளவு.

தேவையான பொருட்கள் :
முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு - 2 கப், (நன்றாகத் தண்ணீரில் சுத்தம்



செய்யப்பட்டது)
தக்காளி - 2 (விதை நீக்கப்பட்டது)
கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பச்சை மிளகாய் - 1 (விதை நீக்கப்பட்டது),
எலுமிச்சை சாறு - 1 தேக்கரண்டி,
முட்டை கோசு - 1 கப்,
வெங்காயம் - 1,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. தக்காளி, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், முட்டைக் கோசு, வெங்காயம் முதலிய வற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. முளை கட்டிய பச்சைப் பயிறை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். (பச்சையாகவும் உப யோகிக்கலாம்)

3. பொடியாக நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகளை அதனுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி ஆற விடவும்.

4. குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறவும். முளைகட்டிய தானியத்தில் புரதச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அதிகம்.

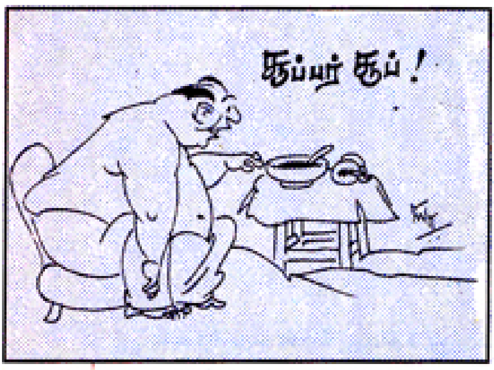
கோழி (அ) உருளை சாஸ்

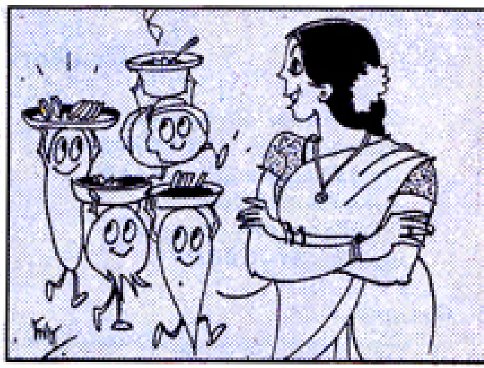
தேவையான பொருட்கள் :
கோழி - 1 பெரியது (1 கிலோ)
எண்ணெய் - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
தனியா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
காய்ந்த புளி - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெதுவெதுப்பான நீர் - 2 கப்,

சோயா சாஸ் - $1\frac{1}{2}$ டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெள்ளை மிளகுப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. கோழியைத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. தனியாவை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.
3. புளியை வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.
4. ஊறவைத்த புளியை நன்றாகக் கரைத்துக் கொண்டு வடிகட்டவும். கொட்டைகளையும் தோலியையும் அகற்றவும்.
5. சோயா சாஸ், சர்க்கரை, உப்பு, வெள்ளை மிளகுப் பொடி, எண்ணெய் முதலியவற்றைப் புளி கரைத்த நீரில் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
6. துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட கோழியை மேற்கூறிய கலவையில் சேர்த்து ஐந்து மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். கறித் துண்டுகளை அடிக்கடி திருப்பி விட வேண்டும்.
7. பின்னர் கறி மிருதுவாகும் வரை மிதமான தீயில் வேகவிட வேண்டும்.
8. கறித் துண்டுகளை மட்டும் தனியாக எடுத்துக் கொண்டு மீதியுள்ள மசாலாவை மிதமான தீயில் கண்ட வைக்க வேண்டும்.
9. கறித் துண்டுகளை கண்டிய மசாலாவுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
10. சூடாகப் பரிமாறவும். இது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்காமலேயே நான்கு





நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

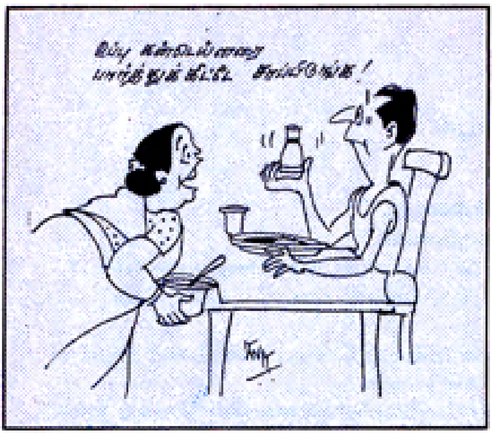
பின்குறிப்பு : சைவ உணவுக்காரர்கள் கோழிக்குப் பதிலாக உருளைக் கிழங்கை உபயோகிக்கலாம்.

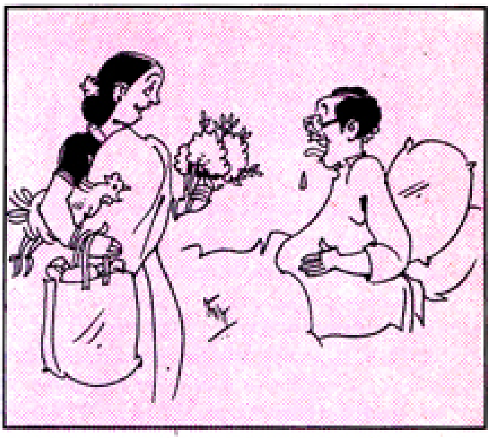
தக்காளி சாஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :
வெண்டைக்காய் - 1/2 கிலோ,
தக்காளி - 1/2 கிலோ,
இஞ்சி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 தேக்கரண்டி,
தாள் வெங்காயம் - 1,
மிளகாய்ப் பொடி - 1/4 தேக்கரண்டி,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
இலவங்கம் - 2,
மிளகு - 6,
நெய் - 3/4 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

1. வெண்டைக்காயை நன்றாகக் கழுவி, பின்னர் துடைக்க வேண்டும்.
2. அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நெய்யில் லேசான சிவந்த நிறம் வரை வதக்க வேண்டும்.





3. நெய்யிலிருந்து வெண்டைக்காயை எடுத்து வைக்கவும்.

4. தாள் வெங்காயம், தக்காளி முதலியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். அதனுடன் உப்பு, இலவங்கம், மிளகு, மிளகாய்த் தூள் முதலியவை சேர்த்து வேகவைக்கவும். பிறகு வதக்கிய வெண்டைக்காயை அதனுடன் சேர்த்து சில நிமிடங்களுக்குக் கலக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

லெமன் ஜெல்லி

தேவையான பொருட்கள் :
ஜெலடின் பவுடர் - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி,
வெந்நீர் (ஆறியது) - 100 மிலி,
சாக்கரின் மாத்திரை - 2,
எலுமிச்சை ரசம் - 2 ஸ்பூன்,
குளிர்ந்த நீர் - 1/2 கப்.

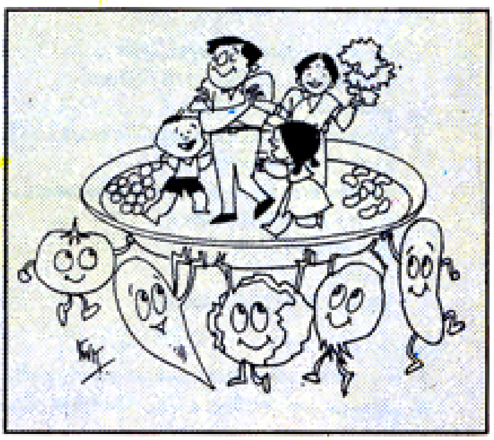
செய்முறை :

1. ஜெலடினை சிறிது ஆறிய வெந்நீரில் கரைத்து 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

2. இத்துடன் சாக்கரின் மாத்திரை, எலுமிச்சை ரசம், சேர்த்து வைக்கவும். இதை ஒரு அழகான கிண்ணத்தில் ஊற்றவும்.

3. இதை ப்ரிஜ்ஜில் ஃப்ரீஸரில் 1 மணி நேரம் வைக்கவும். உறைந்தவுடன் பரிமாறவும். சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களும் இனிப்பு இவ்வாறு உண்ணலாம்.





சிறந்த படைப்புக்கான தேசத்தின் மிகச் சிறந்த
விருதினைப் பெற்ற கைத்தறி நெசவாளர் சங்கம்.

உங்களின் ரசனையின் புதிய எல்லையைத் தொட இது எங்களின் நுழைமுகம்.



எங்களின் சொசைடி சேலைகள் அணியும்போது அளிப்பது பெருமித உணர்வு.

தமிழகத்திலுள்ள பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கங்கள் தயாரிக்கும் ஒவ்வொரு பட்டு சேலையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் மாயாஜாலமான படைப்பாகும்.

பாரம்பரியம், சரித்திரம், மற்றும் கலாச்சாரம் இவைகளின் பிரதிபலிப்பே இச்சேலைகள்.

தமிழகத்திலுள்ள நெசவாளர்களின் திறமைக்கும், மதி நுட்பமிக்க திறனுக்கும் அளிக்கப்பட்ட அங்கீகாரமே இந்தச் சிறப்பு மிக்க விருது.



இந்திய குடியரசுத் தலைவரிடமிருந்து இச்சிறப்பு விருதினைப் பெறும்
திரு. எல். நடராஜன்
திருமுகை, கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்.

விருது பெற்ற டிசைன்களில் பட்டுச் சேலைகள் பல வண்ணங்களில் கீழ்க்கண்ட ஷோருமில் கிடைக்கிறது.

காஞ்சி கோ-ஆபரேடிவ் சில்க்
(ஒரு தமிழக அரசு நிறுவனம்)
உம்மிடியார் ஷாப்பிங் சென்டர்
(எல்.ஐ.சி கட்டிடத்துக்கு எதிரே)
811, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002.

KCS/4589 TAM A

உச்சிதனை முகர்ந்தால்...

8

முக்கியமான ஒரு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு விட்டுத் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தாள் மாத்யூஸ்.

பூந்தமல்லி ஹை ரோடு வழியாக வரும்போது ஈகா தியேட்டருக்கருகில் அவள் கண்ணில் பட்டாள் சரண்யா.

சிக்னலுக்காக காத்திருந்தாள். வேகமாய் தனது காரை அவளுக்கருகில் கொண்டு சென்று நிறுத்தினாள்.

''ஹாய் சரண்!''

''ஹலோ!'' என்ற சரண்யா சிக்னல் மாறுவது கண்டு, ''வாங்க அந்தப் பக்கம் போய் நிக்கறேன்'' என்றபடி வண்டியைக் கிளப்பி எதிர்ப்புறம் சென்று ஒரு ஓரமாய் நிறுத்த பின்னாலேயே மாத்யூசின் காரும் வந்து நின்றது.

''எங்க இவ்ளோ தூரம் சரண்?''

''எங்க ஆபீஸ் கலீக் ஒருத்தருக்கு உடம்பு சரியில்லை பார்க்க வந்தேன்.''

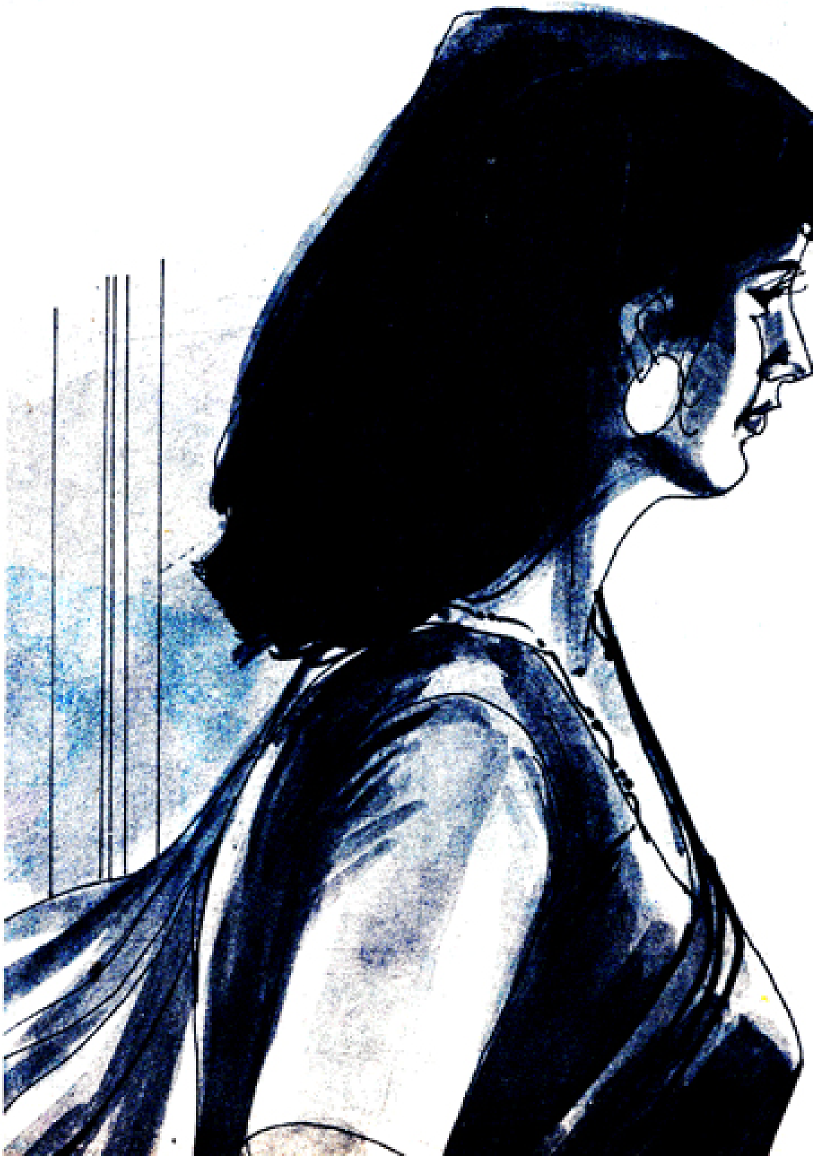
''சரி அப்ப வண்டியை எடுத்து டிக்கில போடு. நான் உன்னை ட்ராப் பண்றேன். உன்கிட்ட எனக்குக் கொஞ்சம் பேசணும்.''

மாத்யூஸ் வண்டியை அண்ணா மேம்பாலம் வழியே ட்ரைவ் இன் நோக்கி ஓட்டினாள். ஜெமினி காம்ப்ளக்ஸில் மாட்டியிருந்த பிரும்மாண்டமான சினிமா கட் அவுட்களை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டே வந்தாள் சரண்யா.

டிரைவ் இன்னில் வண்டி நுழைந்தது.

''என்ன சாப்பிடறே?''

''கீ ரோஸ்ட், ஐஸ்க்ரீம்.''



பேரர் வந்ததும், 'சீ ரோஸ்ட், ஐஸ்க்ரீம், ரெண்டு சப்பாத்தி, காப்பி' என்று மெனு கொடுத்தான்.

''எனக்குத் திடீர்னு ஒரு சந்தேகம்!'' என்றாள் சரண்யா.

''என்ன?''

''இத்தனை நாள் நான் உங்களை ஆண்ட்டின்னு கூப்ட்டேன். இனிமே எப்படி கூப்பிடணும்? சித்தின்னா இல்ல பழையபடி ஆண்ட்டின்னா?'' தலையைச் சாய்த்தபடி கேட்டாள் சரண்யா.

''ரெண்டும் வேண்டாம். அம்மான்னு கூப்பிட்டா ரொம்ப சந்தோஷப்படு வேன்.''

ஒருகணம் சரண்யா நெகிழ்ந்து போனாள். நந்தகோபால் நல்லவனோ கெட்டவனோ ஒருவிதத்தில் மிக மிக அதிர்ஷ்டசாலிதான். ஒரு மனைவி ஒழுங்காய் அமைவதே உன் பாடு என்பாடு என்றிருக்கும் உலகில் அவன் அடுத்தடுத்து பண்ணிக் கொண்ட மூன்று பெண்களுமே ரத்தினம் போல் கிடைத்திருக்கிறார்கள் என்றால் சாதாரண விஷயமா? ஆனால் வகையாய் வாழத்தான் அவனுக்குத் தெரியவில்லை.

பேரர் ப்ளேட்டுகளை கொண்டு வந்து காரில் பொருத்திய ஸ்டாண்டில் வைத்தான்.

''சரண்!''

''ம்?''

''ஒண்ணு கேட்டா கோச்சுக்க மாட்டாயே.''

''சொல்லுங்க!''

''நந்தகோபாலுக்கு ஒரு ஆசை!''

''என்னவாம்?''

''நீ அவரை அப்பான்னு கூப்பிடணுமாம்!''

''நா யாரு அவருக்கு?''

''இதென்ன கேள்வி? நீ அவர் பெத்த பொண்ணு. அதனாலதான் அவருக்கு அப்படி ஒரு ஆசை.''

''ஓஹோ! பெத்த பொண்ணு அப்பான்னு கூப்பிடணுமா?''

''ம்.''

''சரி! நாளைக்கே அவர் பொண்ணு அவரை அப்பான்னு கூப்பிடுவான்னு சொல்லுங்க!''

''தேங்க்யூ சரண்!'' மாத்யூஸ் மகிழ்ச்சியில் திணறினாள். சரண்யாவிடமிருந்து இவ்வளவு விரைவில் ஒப்புதல் வரும் என்று அவள் கனவிலும் நினைக்கவில்லை.

''இந்த விஷயம் கேள்விப்பட்டா அவர் தூங்கக் கூட மாட்டார் சரண்.''

''நோ நோ! நல்லா தூங்கச் சொல்லுங்க! இல்லேன்னா அப்புறம் தூக்கக் கலக்கத்துல காதுல சரியா விழாம போய்டப் போறது. ஒன்திங்! நாளைக்கு ஈவினிங் நீங்க எங்க வீட்டுக்குப் போங்க. நா உங்க வீட்டுக்குப் போறேன். சரியா?''

மாத்யூஸ் மகிழ்ச்சியோடு தலையசைத்தான்.

கல்லூரி மணி அடிக்க இன்னும் பத்து நிமிஷங்களே இருந்தது. பத்மா தனது சாமான்களை தயாராக எடுத்து வைத்து விட்டு டாய்லெட் சென்று முகம் அலம்பி துடைத்து தலையைச் சரிசெய்து கொண்டு வெளியே வந்து மீண்டும் ஸ்டாஃப் ரூமை



விமலா சுப்ரமணியம்

அடைந்த போது அவளுக்காக அங்கு காத்திருந்த மாத்யூஸைக் கண்டு வியந்தாள்.

''எங்க இவ்ளோ தூரம்?''

கல்லூரி மணி அடித்தது.

''புறப்படு சொல்றேன். வீட்டுக்கு போய்க்கிட்டே சொல்றேன்.''

''மாத்யூஸ்... நா... எனக்கு வீட்ல நிறைய வேலையிருக்கே.''

''அட உன் வீட்டுக்குத்தான் பத்மா! உன் வீட்டுக்கு நா வரக் கூடாதா?''

''ச்சேச்சே... நா அப்படியா சொன்னேன். வீட்டுக்கு போலாம்னதும் நா உங்க வீடுன்னு நெனைச்சுட்டேன். ஐ ஆம் ஸாரி.''

''பரவாயில்லே கிளம்பு.''

வண்ண வண்ண மலர்களைப் போல் கும்பல் கும்பலாய் மைதானத்தில் சிதறிச் சிரித்துக் கொண்டிருந்த மாணவிகளை ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டே இருவரும் வெளியில் வந்து காரில் ஏறிக் கொண்டனர்.

வழி பூராவும் மாத்யூஸ் அதிகம் எதுவும் பேசவில்லை. பத்மாவுக்கோ குறுகுறுப்பு! எதற்கு இவள் இப்படி கரிசனமாய் அழைத்துப் போகிறாள். மீண்டும் அதே விஷயத்தை ஆரம்பித்து அவளிடம் கெஞ்சிக் கூத்தாடப் போகிறாளா? விஷயத்தை வெற்றிகரமாக முடித்துக் கொண்டு வா என்று நந்தகோபால்தான் அனுப்பியிருப்பாரோ. எது எப்படியானாலும் இந்த ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் விட்டே கொடுக்கக் கூடாது என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

''வீடு வந்தாச்சு! என்ன யோசனை பத்மா? இறங்கு!''

பத்மா சிந்தனை கலைந்து இறங்கினாள்.

வீட்டைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே சென்றனர்.

''உட்காருங்க மாத்யூஸ். இதோ ட்ரெஸ் சேஞ்ச் பண்ணிண்டு, காப்பி டிபன் கொண்டு வரேன்.''

மாத்யூஸ் ஹாலின் எளிமையான அலங்காரங்களையும் டீவியின் மேல் சாய்த்து வைத்திருந்த சரண்யாவின் சின்னக் குழந்தையாயிருந்த போது எடுத்த புகைப்படத்தையும், தற்போது பத்மாவோடு, பத்மாவின் முகத்தோடு முகம் வைத்து கட்டிக் கொண்டிருந்த புகைப்படத்தையும் பார்த்து ரசித்தாள். அப்பா இந்தப் பெண்ணின் முகத்தில்தான் என்ன ஒரு துறுதுறுப்பு. சிரிப்பும் சரளமான யதார்த்தமான பேச்சும்தான் இவள் வசம் அனைவரையும் இழுக்கிறதோ என்று நினைத்தாள்.

''இதென்ன பத்மா?'' என்றாள் டிபன் தட்டைப் பார்த்து.

''காலைல இந்த சரண்தான் ஏதோ ஒரு புக்குல படிச்சேன்னு பண்ணினா. வாய்ல நுழையாத ஒரு பேரும் சொன்னா'' என்று சிரித்தாள் பத்மா.

மாத்யூஸ் ஸ்பூனால் ஒரு வாய் போட்டுக் கொண்டு, ''பரவாயில்லே டேஸ்ட்டாதான் இருக்கு'' என்றாள்.

அவளோடு உட்கார்ந்து தானும் மௌனமாய் காப்பி டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு மாத்யூஸின் முகத்தையே பார்த்தாள் பத்மா.

''என்னடா திடுதிப்புனு இவ வந்திருக்கான்னு யோசிக்கிறியா பத்மா?''

''அதெல்லாம் இல்ல...''

''சொல்றேன். ஒரு முக்கியமான விஷயம் இன்னிக்கு நடக்கப் போறது. அதுக்காகத்தான் அந்த எடத்துல நான் இருக்க வேணாம்னு இங்கே வந்துட்டேன்.''

''புரியலையே...''

''யூ நோ... இன்னிக்கு சரண்யா நந்தகோபாலை அப்பான்னு கூப்பிடப் போறா. என் எதிர்க்க அப்படித் திடீர்னு கூப்பிட வெட்கம் போலருக்கு. என்னை இங்கே அனுப்பிட்டு அவ அங்கே போயிருக்கா.''

நெருப்பை மிதித்தது போல் அதிர்ந்தாள் பத்மா. சரண்யாவா அப்படிச் சொன்னாள்! எப்போது அவள் மனம் மாறியது அந்த அளவுக்கு?

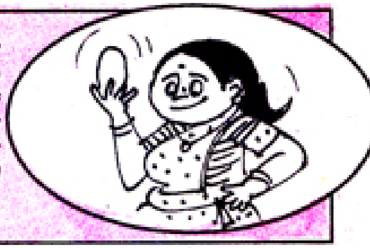
''ஆச்சர்யமாக்குல்ல பத்மா! அதனால தான் பக்கம் பக்கமா டேப்பை ஆன் பண்ணி வெச்சுட்டு வந்திருக்கேன். அவ எங்க இருந்து கூப்பிட்டாலும் தெளிவா விழும் படியா போன உடனே போட்டுக் கேக்கணும்.''

பத்மா எதுவும் பேசவில்லை. பத்து மாடிக் கட்டிடத்தின் உச்சியிலிருந்து தலைகுப்புற விழுவது போல் இருந்தது



பச்சையாக உட்கொள்ளப்படும் காய்கறிகளில் வைட்டமின் சி ஏராளமாக உள்ளது. வெள்ளரி, முள்ளங்கி, பசலைக் கீரை, முட்டைகோஸ் போன்றவை தினசரி உணவில் "சலாட்" வடிவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

வைட்டமின் ஏ விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படும் வெண்ணெய், நெய், தயிர், முட்டையின் மஞ்சள் கரு மற்றும் ஈரல் போன்றவற்றில் பெருமளவில் கிடைத்தாலும், இயற்கை இதற்குச் சரியான மாற்றாக "கரோட்டின்" என்னும் சாரத்தைக் கொண்டுள்ள பச்சைக் கீரைகளை நமக்கு வழங்கியுள்ளது. இக்கரோட்டின்களை உட்கொண்டால், இவை நம் உடலில் வைட்டமின் "ஏ" ஆக மாறி நம் கண்களைச் சீரிய வண்ணம் பாதுகாக்கின்றன.



அவளுக்கு. மாத்யூஸ் அன்று கேட்டது இன்று தானாகவே நடந்து விடுமோ? சரண்யாவே அதற்குச் சம்மதித்து விடுவாளோ? ஏனோ அவளால் அதைத் தாங்கவே முடியவில்லை. நந்தகோபால் அவளை விட்டுச் சென்றதிலிருந்து அவளுடைய நம்பிக்கை, ஆதரவு, பற்றுக்கோடு எல்லாமே சரண்யாதான். அவள் ஒருத்தி இருப்பதால்தான் வாழ்க்கைச் சக்கரம் இனிமையாக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. சிறிது சிறிதாய் தன் பெண்ணை தன் வசம் இழுத்து விட்டாரோ நந்தகோபால்! ஒரேயடியாய் அவளை விட்டுப் பிரித்து விட்டால்... அவளால் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. ஸ்தம்பித்துப் போய்ச் சிலையாய் அமர்ந்திருந்தாள்.

தூரத்தில் வந்து கொண்டிருக்கும் போதே சரண்யாவைப் பார்த்து விட்டார் நந்தகோபால். குப்பென்று உடம்பு முழுக்க ஏதோ பரவியது. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் அவள் அவரை அப்பா என அழைக்கப் போகிறாள். மாத்யூஸ் சொல்லிச் சென்றபடி ஒன்றுக்கொன்று இணைக்கப்பட்டிருந்த டேப் ரெக்கார்டர்களின் மெய்ன் ஸ்விட்சை ஆன் பண்ணி விட்டு, சரண்யா வந்ததையே பார்க்காதது போல் இருக்க வேண்டுமென்று நினைத்து அன்றைய தினசரியை படிப்பது போல், அதனால் தன் முகத்தை மறைத்துக் கொண்டு செவியைக் கூர்மையாக்கிக் கொண்டார்.

டிக் டிக் டிக் என கடிகாரத்தின் சப்தம் மட்டும் துல்லியமாய்க் கேட்டது. எங்கோ கூடு திரும்பும் காகம் கத்திக் கொண்டே சென்றது.

"அ...ப்..பா!"

த்தடங்! என்று இதய நாதத்தை மீட்டியது போல் ஒலிக்க பரவசத்தோடு தினசரியை தாழ்த்தி விட்டு நிமிர்ந்தவர் விழிகள் நிலைகுத்தியது. முகம் பேயறைந்தது போல் ஆகியது. கையிலிருந்து நழுவிய தினசரி சலசலவென்ற சப்தத்தோடு மின்விசிறிக் காற்றில் அடித்துக் கொண்டு எங்கோ மெல்ல மெல்ல பறந்து சென்றது.

விடிவிளக்கைப் போட்டு விட்டு கட்டிலில் படுத்தபடி டேபிள் லைட் வெளிச்சத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்த மகளின் அருகில் வந்து படுத்தாள் பத்மா.

ஒன்றும் பேசாமல் மகளையே பார்த்தாள் பத்மா. புத்தகத்தை மூடி வைத்து விட்டு, "என்னம்மா அப்படி பாக்கறே?" என்றாள்.

"நீ என்னை விட்டு விலகிப் போறியோன்னு தோணுது சரண்."

"என்ன சொல்றே நீ?"

"மாத்யூஸ் வீட்டுக்குப் போயிருந்தாயா நீ?"

"ஆமா."

அவ்வளவுதான். சின்னக்குழந்தையைப் போல் உடைந்து போய் அழ ஆரம்பித்தாள் பத்மா.

சரண்யா பதறிப் போய், "ம்மா! என்னம்மா இது என்னாச்சு உனக்கு?" என்றாள்.

"சரண் ப்ளீஸ்! எனக்கு நீ வேணும். என்னை விட்டுட்டு எங்கேயும் போய்டாதே சரண்!"

"மை காட்! என்னாச்சும்மா? ஓஹோ! இப்பப் புரியறது. மாத்யூஸ் ஏதாவது சொன்னாளா? நந்தகோபாலை நா அப்பான்னு கூப்பிடப் போறதாச் சொன்னாளா? அய்யோ அம்மாவே! அசடு நீ! உம் பொண்ணு அவ்ளோ சீக்கிரம் உன்னையும், நீ பட்ட சிரமங்களையும் மறந்துடுவேன்னு நெனைச்சயா? நந்தகோபாலை அவர் பொண்ணு அப்பான்னு கூப்பிட்டதென்னமோ உண்மைதான். ஆனா அவருக்கு நா ஒருத்தி மட்டுந்தான் பெண்ணா?"

பத்மா திருதிருவென்று விழிக்க சரண்யா குறும்பு சொட்டச் சிரித்தாள்...

எதிரே நின்று கொண்டிருந்த பெண்ணுக்குப் பத்து வயசிருக்கும். அந்த முகத்தில் படிந்திருந்த சாயல்... நந்தகோபாலுக்குச் சுரீரென்று உறைத்தது. அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். தான் ஏமாந்து விட்ட உண்மை உறைக்க ஆத்திரத்தோடு பல்லைக் கடித்தபடி அந்தப் பெண்ணையே விறித்துப் பார்க்க, அந்தப் பெண் பயந்து கொண்டு திரும்பி ஓட முயன்ற போது சிரித்துக் கொண்டே உள்ளே நுழைந்தாள் சரண்யா.

"என்ன மிஸ்டர் நந்தகோபால்! பொண்ணு அப்பான்னு கூப்பிட்ட சந்தோ

ஷத்துல அப்படியே திகைக்கப் போய் நின்னுட்டீங்க!''

''ஃபூ... ஃபூ...''

''ஒரு ப்ளடி பிட்ச்! திட்டுங்களேன்.''

''நோ! நீ என்னை ஏமாத்திட்டே.... நம்பிக்கைத் துரோகம் பண்ணிட்டே.''

''நானா ஏமாத்திட்டேனா? உங்களையா? நம்பிக்கைத் துரோகம் வேற பண்ணிட்டேனா? அப்படித்தான் இருக்கணும். என் உடம்புல ஓடறது யாரோட ரத்தம்ங் கறீங்க?''

நந்தகோபால் கூனிக் குறுகிப் போனான். தன்னையும் மீறி பளாரென்று அவளை அறையலாம் போல் தோன்றிய ஆத்திரத்தை கஷ்டப்பட்டு அடக்கிக் கொண்டான்.

''இதான் நடந்தது போதுமா? எப்பவும் நா உன் பொண்ணுதாம்மா.''

''அய்யோ நா அப்படி உன்னைக் கட்டுப்படுத்தல சரண். நீ இஷ்டப்பட்டா அவரை அப்படி கூப்பிட்டுக்கோ. ஆனா என்னை மட்டும் விட்டுட்டுப் போய்டாதேன்னுதான் சொல்ல வந்தேன்.''

''சட்! யாரை யார் ஒதுக்கறது. த பாருமா, இந்த உலகத்துல என் உசிருக்கும் மேல நா மதிக்கறது உன்னை மட்டும்தான். உனக்கு மேல எனக்கு யாரும் தேவையில்லை போறுமா, ஆமா எங்கிட்ட இப்படிப் பாசம் வெச்சருக்கியே எனக்குக் கல்யாணம் கில்யாணம்னு ஏதாவது பண்ற உத்தேசமாவது வருமா... மொறைக்காதமா? சும்மா ஒரு பேச்சுக்குத்தான்.''

பத்மா 'பக்'கென்று சிரித்தாள். ''உண்மைதான் சரண். கல்யாணங்கற அந்த சுபகாரியம் மட்டும்தான் உன்னையும் என்னையும் பிரிக்கணும். அந்தப் பிரிவை பூரிப்போடு ஏத்துப்பேன்.''

''ஏன்? வீட்டோட மாப்பிள்ளையா பாத்துடறது!''

''கிடைக்கணுமே. வர்றவன் யார் எப்படின்னு என்ன சொல்ல முடியும்?''

''அதெல்லாம் இல்ல உனக்கு மாப்பிள்ளையா வரணும்னா மொதல் தகுதி நல்ல குணமும் ஒழுக்கமும் இருக்கணும். அதான் என் கண்டிஷன்.''

''கண்டிஷன் போட நாம யாரு சரண்? எல்லார் மனசையும் எக்ஸ்ரே எடுத்தா பாக்க முடியும்?''

''அப்ப தலையெழுத்து பிரகாரம்தான் புருஷன் அமைவான்கற!''

''அப்படித்தான் என் விஷயத்துல நடந்திருக்கு! நல்லவர் மாதிரிதான் முகத்துல தெரிஞ்சது. சல்லடை போட்டுத் தேடித்தான் எங்கப்பா இவரைக் கொண்டு வந்து நிறுத்தினார். ஆனா கடைசிலே எல்லாருமே ஏமாந்துட்டோமே.''

சரண்யா பதிலேதும் பேசவில்லை. அம்மாவைப் பார்க்க பரிதாபமாயிருந்தது அவளுக்கு. இவள் சொல்வது போல் எல்லாவற்றிற்கும் தலையெழுத்து என்று ஒன்றிருக்கிறதோ. அப்படியானால் அவள் தலையில் என்ன எழுதியிருக்கிறது! யாரைப் புருஷன் என்று எழுதியிருக்கிறது.

ஏன் இந்த வாஞ்சி கூட பார்க்கவும், பழகவும் நல்லவனாகத்தான் இருக்கிறான். ஆனால் அவன் மனசில் இன்னும் என்னென்ன இருக்கிறது என்று யாருக்குத் தெரியும்? துக்கம், சந்தோஷம், சங்கடம், சஞ்சலம், சலனம், கோபம், ஆத்திரம், வெறுப்பு, ஆங்காரம், குதர்க்கம் என்று ரகசியமாய் பலவித உணர்ச்சிகளையும் அடியில் புதைத்துக் கொண்டு வெளியில் சிரிப்பைத் திரையிட்டு மறைத்திருப்பவனாகக் கூட இருக்கலாம்.

''என்ன சரண்... திடீர்னு மௌனமாயிட்டே?''

''ம்... ஒண்ணுமில்ல! தலையெழுத்தைப் பத்தி யோசிச்சுண்டிருந்தேன்.''

அழைப்பு மணி ஒலித்தது. சரண்யா எழுந்து சென்றாள் கதவைத் திறக்க.

வாஞ்சி நின்றிருந்தான்.

''ஹலோ! நூறு வயசுக்கு நீடூழி வாழ்ந்து உங்க பத்திரிகைக்கு உழைக்கப் போறீங்க. இப்பத்தான் உங்களைப் பத்தி நெனைச்சேன்.''

''ஏன் டிஃபன் டைமா இப்ப?''

''போச்சுடா! வேணும்னா பண்ணி குடுத்துடறேன். அம்மா வாஞ்சி வந்துருக்கார்.''

''வாங்க வாஞ்சி!'' என்ற பத்மா மகளை அர்த்தத்தோடு பார்த்துச் சிரித்தாள். ''என்ன சரண் நீ நெனைச்ச தலையெழுத்து இவர்தானா?''

சட்டென்று திகைத்துப்போன சரண்யா அம்மாவின் புத்திக் கூர்மையை நினைத்த வியந்தபடியே அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தாள்.

(தொடரும்)



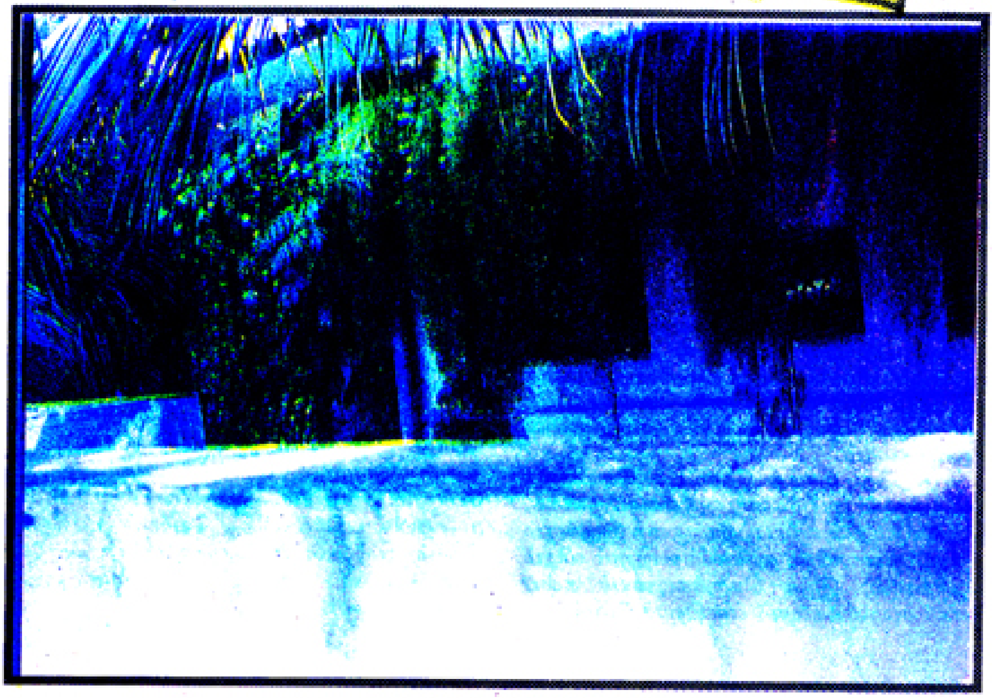
அப்பம் செய்ய மாவு அரைக்கும்போது அத்துடன் அரை மூடி தேங்காயையும் போட்டு அரைத்து வைத்தோமானால், மறுநாள் அப்பம் 'ஸ்பாஞ்ச்' போல் மிகவும் மிருதுவாகவும் மணமாகவும் இருக்கும். - அஞ்சலி

இந்த தோட்டத்தில் ஆடு, மாடு மேயாது!



ஒரு கால கட்டத்தில் ஒரு வீடு, அவ் வீட்டின் முன்பக்கம் பூந்தோட்டம், பின் பக்கம் வாழைமரம், பலா, மா மரம் மற்றும் பக்கவாட்டில் காய்கறித் தோட்டம் என்ற நிலை மாறி, அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கும் இச்சூழ்நிலை யில், தோட்டம் என்பதே ஒரு கேள்விக் குறியாகிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால், பெரம்பூர், கோபாலரெட்டி காலனியில் உள்ள ஒரு வீட்டில் மொட்டை மாடியில் ஒரு பிருந்தாவனத்தையே தன் கணவரின் துணையுடன் உருவாக்கியிருப்பவர், விவ சாய அதிகாரியாக வேலை பார்த்த எம். எஸ். பாண்டியனின் மனைவி சரோஜா.

வடசென்னை பெரம்பூரிலுள்ள அவர் கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் நுழைந்த துமே (பளிச்சென மனத்தைக் கவருவது அந்த கொரியன் இன புல்விரிப்புதான்) பச்சை வெல்வெட்டுக் கம்பளம் விரித்து நம்மை வரவேற்கிறது கொரியன் புல்தரை. நடுவில் ஒரு நீரூற்று. நீரூற்றைச் சுற்றி வண்ணப் பூச்செடிகள். (ஒரு மூலை யில் நீர்த்தொட்டி ஒன்றிலிருந்து அருவியொன்று அழகான ஓசையுடன் ஓடிவர, ஆங்காங்கே பொருத்தப் பட்டுள்ள அலங்கார வண்ண விளக்கு கள் வர்ண ஜாலத்தை வாரிவீச, நீர்த் தொட்டி ஒரு பெரிய பூந்தோட்டமா கவே காட்சியளிக்கிறது.) மாடியின் விளிம்புச் சுவர்களில் ஒரு பக்கம் குரோட்டன்ஸ்கள். மறுபக்க விளிம் புச் சுவர்களில் கத்தரி, வெண்டை, கொத்தவரை போன்ற செடிகளில் காய்கறிகள் காய்த்துக் குலுங்குவதைப்



பாக்கும்போது, அவ்விடம் விட்டு நகரவே யாருக்கும் மனம் வராது.

மாடியில் தோட்டம் அமைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றியதற்குக் காரணம் வீட்டின் முன்னோ, பின்னோ தோட்டம் அமைக்கும் அளவு இடம் இல்லாமை தான் என்கிறார் சரோஜா.

''மொட்டை மாடியில் இந்த மாதிரி தோட்டம் போட என்ன செய்ய வேண்டும்?

''மொட்டை மாடியில் தோட்டம் போடும் முன், சாதாரண தளத்தைவிட, இரண்டடி உயரத்துக்குத் தளம் அமைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு தளம் முழுவதும் பிச்சுக்கட்டியைப் பூச வேண்டும். இதனால் செடிக்கு விடும் தண்ணீர் கூரையினுள் இறங்காமல் இருக்கும். மொட்டை மாடியில் கைப்பிடிச் சுவர்களில் இடைவெளி விட்டுக் கட்ட வேண்டும். தளத்தில் மணல், செம்மண், எரு மூன்றையும் 2 : 1 : 2 என்ற விகிதத்தில் கலந்து பரப்ப வேண்டும். இம் மணல் பரப்பில் கொரியன் இனப் புல் வகையை வளர்க்கலாம். தரையைத் துளைத்துச் செல்லாத வேர்களைக் கொண்ட மிக மெதுவாக வளரக் கூடிய தாவரங்களை வளர்க்கலாம்.

அடுத்து மாடித் தோட்டச் செடிகளுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவது ஒரு கலை. குளிக்க, குடிக்கவே தண்ணீர் பற்றாக்குறை இருக்கும் இச்சூழ்நிலையில், தண்ணீர் ஊற்றும் விதம் தெரிந்தால், இந்த நெருக்கடியைச் சுலபமாகச் சமாளிக்கலாம் என்கிறார் இவர்.

நீர்த் தொட்டியில் இருந்து தண்ணீரைச் சுழலும் நீரூற்று மூலம் பல பகுதிகளுக்குச் சீராகப் பாய்ச்சலாம். அதாவது, இரண்டாவது தளத்தில் உள்ள தாவரத்துக்குப் பாய்க்கின்ற தண்ணீர், தேவையானது போக முதல் தளத்தில் இருந்து கீழே வரும். இம்முறையில் ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர் கூட வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவர்கள் வீட்டு ஜன்னலுக்குக் கூட பூங்கொடிகள்தான் விண்டோ ஸ்கிரீன்களாக இருக்கின்றன. மொட்டை மாடியில் நீர்த் தொட்டியின் மேல் கொடி வகைகள். இப்படி எங்கு திரும்பினாலும் பசுமை! பசுமை!

தண்ணீர் தட்டுப்பாடுள்ள சென்னையில், தண்ணீரை வீணாக்காமல் பசுமைப் புரட்சி ஏற்படுத்தியுள்ளார் சரோஜா.

குழந்தையைக் கவனிப்பது போன்று மிகுந்த சிரத்தையுடன் தோட்டத்தைக் கவனித்துவரும் சரோஜா, வீட்டு மொட்டை மாடியில் செடிகள் இருந்தால் கொசு மற்றும் பூச்சித் தொல்லைகள் இருக்கும் என்று கூறப்படுவதை மறுக்கிறார். ''அவ்வப்போது பூச்சி மருந்து தெளித்து, குப்பை கூளம் சேராமல் பார்த்துக் கொண்டால் போதும். மற்றும் தண்ணீரைச் சரியான முறையில் பகிர்ந்தளித்து வேர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் அளவறிந்து கவனத்துடன் நீர் பாய்ச்சினால் மிகவும் குறைவாகத்தான் தண்ணீர் செலவழியும்.



EXCHANGE OFFER
Rs. 50/- off

Exchange your old non-stick Cookware any size any make any model for our Rajali non-stick Cookware by paying the difference.



RAJALI®
NON-STICK COOK WARE

Manufactured by :

RAJALI HOME EQUIPMENTS

50-A, Appar Swamy Koil Street,
Thiruvottriyur, Madras-600 019

''நிலத்தில் தோட்டம் போடுகிற மாதிரி இதில் ஆடு, மாடு மேயும் என்ற தொல்லை கிடையாது. தவிர, பண்டிகைக் காலங்களி லும், பிறந்த நாள் கொண்டாட்டங்களுக்கும் குடும்பத்தவரை மற்றும் நண்பர்களை அழைத்து மகிழச் செய்யலாம். ரூஃப் கார் டன் ஹோட்டல் எனப் போக வேண்டாம். வெயில் காலத்தில் எங்கள் வீட்டிற்கு ஏ.சி.யே தேவையில்லை. வீட்டிற்குள் அத்தனை இயற்கையின் குளுகுளுப்பு. உள்ளே நுழைந்தால் எழுந்து வெளியே வரவே மனம் வராது என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்'' என்று சிரிக்கிறார் சரோஜா.

'சரோஜா பாண்டியன் வீட்டை நந்தவன மாக்கிக் கொண்டிருக்கையில், அவர் கணவர் பாண்டியன் தென்சென்னை மாதிரி வடசென்னையையும் அழகுபடுத்த வேண் டும் என்று பல திட்டங்களைத் தீட்டியுள் ளார். 'ஒரு வீட்டிற்கு ஒரு மரம் வைப்போம்' என்றில்லாமல் இவர் கோபால ரெட்டி காலனியையே மரங்களால் அலங்கரித்து வருகிறார்.

– லலிதா ராஜகோபால்



நீரைச் சிந்தினாயோ- சீரைச் சிந்தினாயோ?

நம்மிடையே தேவையற்ற தண்ணீர் புழக்கம் மிக மிக அதிகம். நீரைச் சிந்தினாயோ, சீரைச் சிந்தினாயோ என்பது பழமொழி மட்டுமல்ல. பழக்கத்தில் நாம் அன்றாடம் கவனிக்கப்பட வேண்டிய மொழி. வீணாக நீரைச் செலவழிப் பதைத் தவிர்க்கும் மனப் பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய தேவை இன்றைய சூழலில் இன்றியமையாததொன்று.

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ நாம் செய்யும் சில பல தவறுகளால் மனித இனத்தின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றான தண்ணீர் எவ்வளவு தவறான வழிகளில் வீணாக்கப்படுகிறது என் பதை நாம் கவனத்தில் கொண்டால் நம் சந்ததிகளுக்கு நல்லது...

வீடுகளில் தண்ணீர் தட்டுப்பாட்டு நேரத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில யோசனைகள்:

1. வாஷ்பேசின்களின் ரெகுலேட்டரை அட்ஜஸ்ட் செய்து பைப்பைத் திறந்தவுடன் அதிகம் தண்ணீர் கொட்டாமல் தடுக்கலாம். குறிப்பாகக் குழந்தைகளால் வீணாகும் தண்ணீர் கணிசமாக இதனால் குறையும்.

2. திறந்த குழாய்களைச் சரிவர மூடும் பழக்கத்தை குழந்தைகளும் பெரியவர் களும் கையாள வேண்டும். நம் வீட்டில் மட்டுமின்றி, பொது இடங்களிலும்

இடங்களிலும் இதைக் கடைப்பிடிப்பது மிக மிக அவசியம்.

3. ஷவர் வசதி உடைய பாத்ரூம்களில் குளிப்பதற்கு ஷவரையே பயன்படுத்துங்கள். குறைந்த அளவுத் தண்ணீரில் நிறைவாகக் குளித்த மனோபாவம் ஏற்படுவது உறுதி. தண்ணீரும் மிச்சமாகிறது.

4. வாஷிங் மிஷின் பயன்படுத்துபவர்கள் ரின்சரைத் தவிர்த்து



பக்கெட்டில் தண்ணீர் வைத்துக் கொண்டு, வாஷரில் போட்ட துணிகளை சோப் நுரை நீங்க பிழிந்தபின் அலசலாம்.

5. ஆட்டோமாடிக் வாஷிங் மெஷினுக்குத் தொடர்ந்த தண்ணீர் சப்ளை தேவை. தண்ணீர்த் தட்டுப்பாட்டுச் சமயத்தில் இதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது உசிதமல்ல.

6. தரமான சோப் பவுடர்களை தேவை யான அளவில் சரிவர பயன்படுத்தவும். அதிக சோப்புத் தூள் - அதிக நுரை. அது நீங்க அதிக தண்ணீர். இது தேவையா?

7. துணிகள் அலசிய நீரை மடாரென சாய்த்து விடாமல் பாத்ரூம் கழுவவும், தோட்டத்திலுள்ள மரங்களுக்குப் பாய்ச்ச வும் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

சமையலறையில் :

1. அரிசி, பருப்பு, கிரைண்டர் இவை கழுவிய நீர்களை தோட்டத்திலுள்ள எல்லா வித செடிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

2. காய்கறிகளை வேகவைக்க சரியான அளவில் தண்ணீர் வைக்கவும். இதனால் எரிபொருள், தண்ணீர் இரண்டும் சேமிக்கப்படுவதுடன் சத்தும் வீணாகாமல் காக்கலாம்.

3. பயன்படுத்திய பாத்திரங்களை வேலைக்காரர்களிடம் கழுவப் போடுமுன் அலசுங்கள். குறைவான (2 அல்லது 3 டம்ளர்) தண்ணீர் கொண்டு எல்லாப் பாத்திரங்களையும் அலசி விடுவதால் மறுநாள் காலை சாதம், சாம்பார் சட்னி போன்றவை காய்ந்து, அதை நீக்க பல பக்கெட் தண்ணீர் வேஸ்ட் ஆவதைத் தடுக்கலாம்.

4. வீட்டில் வாழை மரமிருந்தால் சாப்பாட்டிற்கு வாழையிலையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

5. தாமரை, மந்தாரை இலைகளையும் சாப்பிட, பிளேட்ஸ்க்குப் பதிலாகப் பயன் படுத்தலாம்.

6. பார்ட்டி சமயங்களில் டிஸ்போஸிபிள் தட்டுகளை தாராளமாக பயன்படுத்துங்கள். தண்ணீர் இதனால் கணிசமாக சேமிக்கப்படுகிறது.

7. அதிக காரம், புளி சேர்ந்த உணவு வகைகள் எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்ட காய்கறி வகைகள் இவை உடலுக்கும் கெடுதல். தண்ணீர்த் தேவையையும் அதிகப் படுத்தும்.

பொது இடங்களில் :

1. பைப் சரிவர மூடப்படாமல் தண்ணீர் சேதமாவது கண்ணில் பட்டால், அதை உட னடியாக மூடத் தயங்காதீர்கள்.

2. பைப் லைன்கள் உடைக்கப்பட்டுத் தண்ணீர் எடுக்கப்படும் தரமற்ற செயல்கள் கண்டிக்க தக்கது மட்டுமல்ல - தண்டிக்கத் தக்கதும் கூட. தனி நபராக போராடுவது சிரமமானால் சங்கங்கள் மூலம் நடவடிக்கை எடுங்கள்.

3. பலருக்குப் பொதுச் சொத்தான தண்ணீரை மோட்டர்களை இணைத்துத் தங்களுக்கு மட்டும் யாராவது எடுக்கிறார்கள் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் புகார் செய்யுங்கள்.

4. குடிதண்ணீரை தோட்டத்திற்கும், செடிகளுக்கும் பயன்படுத்துவோரைத் தயங்காமல் தனியாகவோ, சங்கங்கள் மூலமாகவோ சந்தித்து அறிவுறுத்துங்கள்.

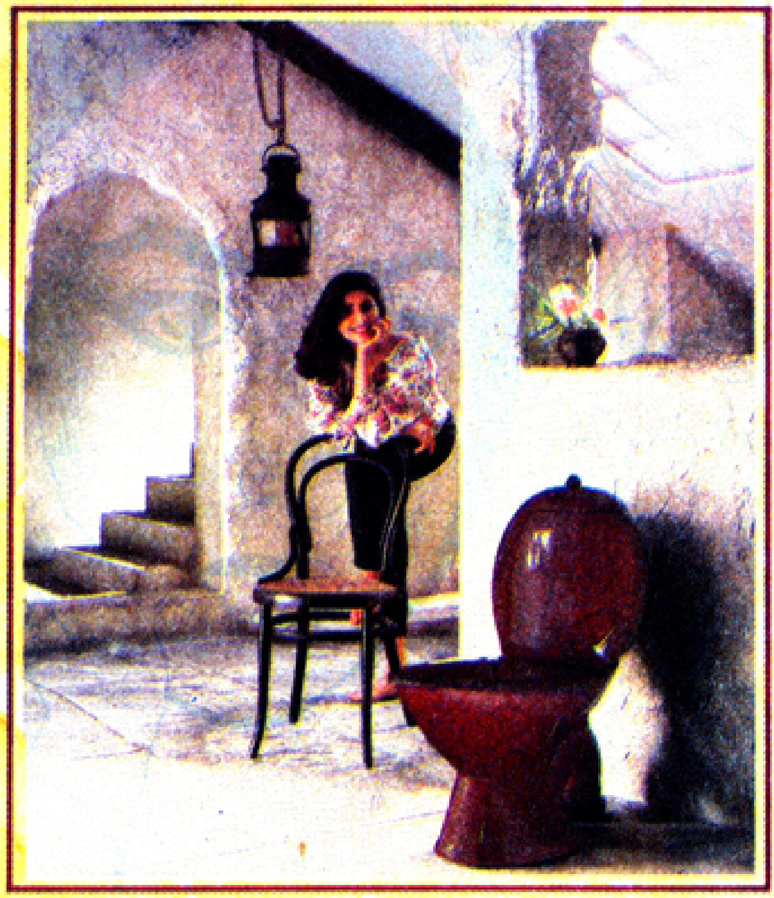
5. வேலை பார்க்குமிடங்களிலும், மோட்டார் அதிக நேரம் போட்டுத் தண்ணீர் நிறைந்து வழிவதைத் தவிர்க்கலாம்.

6. பொது இடங்களில் தண்ணீரை அசுத்தமாக்கும் அல்லது தண்ணீர் தேக்கப் பட்டுள்ள இடத்தை அசுத்தமாக்கும் செய்கைகளில் ஈடுபடாதீர்கள். ஈடுபடு பவர்களுக்கும் புத்தி கூறுங்கள்.

மற்றவர்களுக்கு உரிய பொருட்களை எடுப்பது எப்படிக் குற்றமாகிறதோ அதைப் போலவே பொதுச் சொத்தான தண்ணீரை வீணாக்குவதும் குற்றமே. தண்ணீர் தட்டுப்பாட்டால் தவிக்கப் போவது மனிதர்கள் மட்டுமல்ல. விலங்கினங்கள் - தாவரங்கள் ஆகிய அனைத்துயிர்களுமே' என்பதை மறக்க வேண்டாம். அதற்கான தவிர்க்கப்பட வேண்டிய செய்கைகளை உடனடியாக பின்பற்றுவது நம் அனைவரின் கடமையுமாகும்.

- டாக்டர். கலா கமலாகர் ராவ்

படங்கள் : ராஜு



Model featured : Parryware Cascade. European Water Closet. Colour: Brazen Burgundy. Satin finish. ***Also featured:*** *Sherie Meher-Homji, a leading model. All by herself in a world of glamour.*

GLAMOUROOMS

by Parryware

HTA·7037·94

EID Parry (India) Limited, Ceramics Division, Dare House, Madras - 600 001

நந்தியாவட்டைப் பூக்களை ரசிக்கத் தோன்றவில்லை. வயிறு பசித்தது. காலையில் சாப்பிடவில்லை என்பது ஞாபகம் வர காண்டீன் போனாள். இவனுக்காக நான் ஏன் பசியோடு இருக்க வேண்டும்?

''ரெண்டு மசால் தோசை வேணும்.''

ஆர்டர் பண்ணி விட்டுப் போய் உட்கார, முதுகில் கை விழுந்தது. நந்தினி.

''உனக்கு ஃபோன் சரக.''

மீட்டருக்குப் பணம் கொடுத்து விட்டு அவசரமாய் ஓடினாள். ஜி.ஹெச்சில் எந்தப் பகுதி கேஷுவாலிடி? யாருக்குத் தெரியும்? என்றைக்கு இங்கு வந்திருக்கிறாள்? மனசு தந்தி அடித்தது. எதிர்ப்பட்ட நர்ஸிடம் படபடப்பாய் விசாரித்தாள்.

கேஷுவாலிடியில் அவனது ஆபீஸ் நண்பர்கள் முகத்தில் வேதனை சுமந்து நின்றார்கள். இவளைப் பார்த்ததும் வழி விட்டார்கள்.

''எப்படி இருக்கார்?''

''உள்ளே கொண்டு போயிருக்காங்க. ஆபரேட்...''

''ஆபரேஷனா?''

''ம். பண்ணுவாங்கன்னு நெனைக்கறேன். கவலை கொஞ்சம் அடி!''

அழுகை வந்தது. முகம் மூடி விசும்பினாள். புத்தி கெட்டவள். அவன் செத்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று சின்ன சண்டைக்கும் நினைத்தாயே. இப்போது அவன் கிடக்கும் நிலை பார். உன் பிள்ளைகள் நிலையை எண்ணிப் பார்.

ஆபரேஷன் என்றவுடன் சுருண்டு விடுவான். யாரோ தெரிந்தவருக்கு ஆபரேஷன் என்று பழம் வாங்கி ஆஸ்பத்திரி போய் வந்தவன் முன்னறையில் சுருண்டு உட்கார்ந்திருந்தான்.

''மனுஷனுக்கு ஆபரேஷன் பெரிய கண்டம் சரக''

''தெனம் ஆயிரக்கணக்குல ஆபரேஷன் பண்ணிக்கிறா.''

''எப்படி கீறி, பிறகு தச்சு... கடவுளே! இம்சை சரக.''

''அது பண்ணினாதான் சுகம்னா...?''

''அதுக்கு செத்துடலாம்.''

இப்போதும் ஆபரேஷன் என்றதும் செத்து விடுவானா?

''அவருக்குத் தெரியுமா ஆபரேஷன்னு?''

''இல்லை.''

''ஏன்?''

''கான்ஷியஸ்னஸ் இல்ல...''

''அவ்ளோ மோசமா?''

பதில் சொல்லாது நண்பர் கூட்டம் அமைதி காத்தது. கொஞ்ச நேரத்தில் டாக்டர்கள் வெளியே வந்தார்கள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன் :

பொருள் : விரத உணவுகள் கடைசி தேதி : 15.9.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



நெருஞ்சிப்

இந்துமதி

சரஸ்வதிக்கு முகம் பூரா வும் வியர்த்தது. நெஞ்சு படபட வென்று அமிலமாய் எரிந்தது. கையிலிருந்த ரிஸீவரை கவா னமற்று கீழே வைத்தாள்.

ஆபீஸ் முழுக்க அசைவற்று நின்ற மாதிரி பிரமை. மூளை முழுக்க ஒன்றுமற்ற கரணை யோடு இயங்கியது.

''சரசு... என்னாச்சு?''

டெபாசிட் கிளார்க் நந்தினி கேட்க அழுகை பொங்கியது. சரவணன்... என்னாகி யிருக்கும் இந் நேரம்? யார் பேசினார்கள்? தெரியவில்லை. கேட்கத் தோன்றவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் திரும்பத் திரும்ப கேட்டது.

''சரவணனுக்கு ஆக்சிடெண்ட். ஜி. ஹெச்ல அட்மிட் பண்ணியிருக்கு. சீக்கிரம் வாங்க.''

''எங்...க...?''

''ஜி.ஹெச்..''

நந்தியாவட்டைப் பூக்களை ரசிக்கத் தோன்றவில்லை. வயிறு பசித்தது. காலையில் சாப்பிடவில்லை என்பது ஞாபகம் வர காண்டீன் போனாள். இவனுக்காக நான் ஏன் பசியோடு இருக்க வேண்டும்?

''ரெண்டு மசால் தோசை வேணும்.''

ஆர்டர் பண்ணி விட்டுப் போய் உட்கார, முதுகில் கை விழுந்தது. நந்தினி.

''உனக்கு ஃபோன் சரக.''

மீட்டருக்குப் பணம் கொடுத்து விட்டு அவசரமாய் ஓடினாள். ஜி.ஹெச்சில் எந்தப் பகுதி கேஷுவாலிடி? யாருக்குத் தெரியும்? என்றைக்கு இங்கு வந்திருக்கிறாள்? மனசு தந்தி அடித்தது. எதிர்ப்பட்ட நர்ஸிடம் படபடப்பாய் விசாரித்தாள்.

கேஷுவாலிடியில் அவனது ஆபீஸ் நண்பர்கள் முகத்தில் வேதனை சுமந்து நின்றார்கள். இவளைப் பார்த்ததும் வழி விட்டார்கள்.

''எப்படி இருக்கார்?''

''உள்ளே கொண்டு போயிருக்காங்க. ஆபரேட்...''

''ஆபரேஷனா?''

''ம். பண்ணுவாங்கன்னு நெனைக்கறேன். கன்ல கொஞ்சம் அடி!''

அழுகை வந்தது. முகம் மூடி விசும்பினாள். புத்தி கெட்டவள். அவன் செத்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று சின்ன சண்டைக்கும் நினைத்தாயே. இப்போது அவன் கிடக்கும் நிலை பார். உன் பிள்ளைகள் நிலையை எண்ணிப் பார்.

ஆபரேஷன் என்றவுடன் சுருண்டு விடுவான். யாரோ தெரிந்தவருக்கு ஆபரேஷன் என்று பழம் வாங்கி ஆஸ்பத்திரி போய் வந்தவன் முன்னறையில் சுருண்டு உட்கார்ந்திருந்தான்.

''மனுஷனுக்கு ஆபரேஷன் பெரிய கண்டம் சரக''

''தெனம் ஆயிரக்கணக்குல ஆபரேஷன் பண்ணிக்கிறா.''

''எப்படி கிழி, பிறகு தச்சு... கடவுளே! இம்சை சரக.''

''அது பண்ணினாதான் சுகம்னா...?''

''அதுக்கு செத்துடலாம்.''

இப்போதும் ஆபரேஷன் என்றதும் செத்து விடுவானா?

''அவருக்குத் தெரியுமா ஆபரேஷன்னு?''

''இல்லை.''

''ஏன்?''

''கான்ஷியஸ்னஸ் இல்ல...''

''அவ்ளோ மோசமா?''

பதில் சொல்லாது நண்பர் கூட்டம் அமைதி காத்தது. கொஞ்ச நேரத்தில் டாக்டர்கள் வெளியே வந்தார்கள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன் :

பொருள் : விரத உணவுகள்

கடைசி தேதி : 15.9.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஐசிஎஸ்

பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்



ஐசிஎஸ் R. நடராஜன்
நிர்வாக இயக்குநர்

பதிவு அலுவலகம்: 41B, வெங்கிடசாமி சாலை (மேற்கு)
ஆர்.எஸ்.புரம், கோவை - 641 002 போன்: 48466

வர்த்தக அலுவலகம்: 221, சத்தியமூர்த்தி சாலை, இராம் நகர்,
கோயமுத்தூர் - 641 009. போன்: 37463

50 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அரிய சேவை

டெபாசிட் திட்டங்கள்

திட்டம்	குறுகிய கால டெபாசிட்			பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்				
காலம்	1 நாள் முதல் 90 நாள்	3 மாதங்கள் முதல் 6 மாதங்கள்	6 மாதங்கள் முதல் 12 மாதங்கள்	12 மாதங்களுக்கு	25 மாதங்களுக்கு	36 மாதங்களுக்கு	48 மாதங்களுக்கு	60 மாதங்களுக்கு
வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு	15%	16%	17%	18%	18.5%	19%	19.5%	20%
வாடிக்கையாளர் வசதிக்கேற்ப 1 மாதம், 3 மாதம் மற்றும் 6 மாத கால இடைவெளிகளிலும் வட்டி விகிதம் வழங்கப்படும்.		வழங்கும் வட்டி விகிதங்கள்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	18%	18.5%	19%	19.5%	20%
			6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை	17%	17.5%	18%	18.5%	19%
			மாதம் ஒருமுறை அல்லது 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை	16%	16.5%	17%	17.5%	18%

குமுலேடிவ் டெபாசிட் திட்டம்

- 45 மாதங்களில் இரு மடங்கு
- 68 மாதங்களில் மூன்று மடங்கு
- 90 மாதங்களில் நான்கு மடங்கு

சுபிட்சம் வைப்புத் திட்டம்

டெபாசிட் தொகை ரூ.	முதிர்வு அடையும்போது பெறும் தொகை		
	45 மாதங்கள்	68 மாதங்கள்	90 மாதங்கள்
1000	2000	3000	4000
5000	10000	15000	20000
7500	15000	22500	30000
10000	20000	30000	40000

ரூ.10,000/- செலுத்தினல் 45 மாதங்களில் ரூ.21,000/- கிடைக்கிறது.

ரூ.10,000/-ம் அதன் மடங்கில் பணம் செலுத்துவோர் மட்டுமே பங்கு பெற முடியும்.

ரெக்கரிங் டெபாசிட் திட்டம்

மாத தவணைத் தொகை ரூ.	காலக்கெடுவில் பெறவுள்ள முதிர்வுத் தொகை				
	12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	45 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
100	1320	2880	4720	6480	10040
250	3300	7200	11800	16200	25100
500	6600	14400	23600	32400	50200

நகைக்கடன் மற்றும் இரண்டு சக்கர வாகனங்களுக்கு கடனுதவியும் வழங்கப்படும்

ரூ. 5/- செலுத்தி உறுப்பினராகி பயன் பெறுவீர்!

செழுமை தரும் சேமிப்புத் திட்டங்கள்! ஐஸ்வர்யத்தின் அட்சயபாத்திரம் ஐசிஎஸ்!

''ப்ளீடிங் ஸ்டாப் ஆகலை. ஆபரேட் பண்ணனும். ரெண்டு மணிக்கு ஆபரேஷன். பேஷண்ட்கிட்ட ஒருத்தர் மட்டும் இருங்க.''

''நீங்க போங்க மேடம்.''

சரஸ்வதி உள்ளே போக எத்தனிக்க, அவன் நண்பன்கிட்டே வந்தான். ''பணம் வச்சிருக்கீங்களா?''

''இல்லை. வெறும் அறுபது ரூபா இருக்கு.''

''ஓ.கே. நாங்க அரேஞ்ச் பண்ணிடுறோம். நீங்க எதுக்கும் கவலைப்படாதீங்க.''

''தாங்க்ஸ். ரொம்ப தாங்க்ஸ். இவருக்குச் சரியானதும்...''

''ஷ்... உள்ள போங்க மேடம். ஹீ மே நீட் யூ.''

மனசு திக்திக்கென்றது. அழுகை பீறிட்டது. நர்ஸ் மூன்றாவது பெட் என்றாள். ஜடமாய் பேண்டேஜ் பொந்தல் நடுவே கிடந்தான். கிட்டே போய் கட்டில் ஓரம் உட்கார்ந்தாள். கால் நகம் பிடித்தாள். அடக்கின அழுகை பீறிட்டது.

''அழக் கூடாது. ஷ்.''

கடந்து போன நர்ஸ் அதட்டி விட்டுப் போனாள். இவனுக்குச் சரியாக வேண்டும். கடவுளே! அப்பாவுக்கும் அத்தைக்கும் சொல்லி விட வேண்டும். நந்தினியிடம் சொல்லி பிள்ளைகளை ஸ்கூலிலிருந்து வீட்டுக்குக் கூட்டிப் போகச் சொல்ல வேண்டும்.

சரவணன் வலியால் முனங்கினான். வெளியே போய் அப்பா அட்ரஸும் அத்தை அட்ரஸும் கொடுத்தாள். நந்தினி ஆபீஸ் ஸ்டாப்போடு வெளியே காத்திருந்தாள். பிள்ளைகளை கூட்டி வரச் சொன்னதும் 'சரி' என்றாள்.

''இப்ப வேணாம். பயந்துரும். சாயங்காலம் ஸ்கூல் விட்டான்னா கூட்டி வந்தா போதும்.''

''தைரியமாயிரு சரசு. அதான் ரொம்பத் தேவை.''

நந்தினிக்கு இவள் சரவணனை காதலித்துக் கல்யாணம் செய்து கொண்டது தெரியும். கல்யாணத்துக்குப் பிறகு அவன் கோபம் அவள் அறியாதது. அத்தனை காதல் அப்போது. சரஸ்வதி துரத்தித் துரத்தி அவனைக் காதலித்ததை நந்தினி சொல்லிச் சிரிப்பாள்.

''பாவம் அந்தாள். இவ விடலை. பின்னாடியே அலைஞ்சா.''

நிஜம்தான். எது கவர்ந்தது என்று தெரியவில்லை. அவன் வலுவான தோளா. கூர்மையான நாசியா, நீண்ட விரலா, அலட்சியமாய் எதையும் பார்க்கும் பார்வையா? ஏதோ ஒன்று. அதற்காகவே தினமும் பாங்க்

போனாள். வலுக்கட்டாயமாய் அவனிடம் பேசினாள்.

''இந்த செக் என்காஷ் ஆயிட்டா?''

''இந்த அமௌண்ட்டுக்கு இன்ட்ரெஸ்ட் வரலே?''

ஒற்றை வார்த்தையில் பதில். சரஸ்வதிக்குச் சலிப்பு தட்டியது.

''ஏதாச்சும் சபதம் எடுத்திருக்கீங்களா?''

''என்ன?''

''ஒரே வார்த்தைல பதில் சொல்லணும்னு.''

எரித்து விடுவது போலப் பார்த்தான். அலட்சியப்படுத்தினாள். வேண்டுமென்றே மறந்தாற்போல கைப் பையை அவன் மேஜை மேல் வைத்து விட்டுப் போனாள். மறுநாள் அதை எடுக்கிற சாக்கில் அவனிடம் போனாள்.

''ஹேண்ட் பேக் வச்சிட்டுப் போயிட்டேன்.''

ஷெல்ப்பிலிருந்து எடுத்துக் கொடுத்தான்.

''தாங்க்யூ.''

''ம்.''

''ஐ லவ் யூ.''

அவன் தலைநிமிர்ந்து கண் கருங்கப் பார்த்தான். ''அசிங்கமால்லே.''

''எது?''

''தெரியாதவன்ட்ட ஐ லவ் யூ சொல்றது.''

''தெரியாத ஆளைத் தான கட்டிக்கறோம். அட்லீஸ்ட் பார்த்த ஆளை கட்டிக்கலாம்னு நெனைச்சேன். அநுத்தமாவோட 'கௌரி' படிச்சிருக்கீங்களா?''

''ம்ஹூம்.''

''அந்தக் காலத்திலேயே என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கறீங்களான்னு ஒருத்தன்ட்ட கேட்ட கேரக்டர் அது. தரட்டுமா? வாசிக்கறீங்களா?''

''எனக்கு இன்ட்ரெஸ்ட் இல்லை.''

''வேறதுல இன்ட்ரெஸ்ட்? அது பத்திப் பேசலாம்.''

''எதுலயும் இல்ல.''

''ஏன்?''

''உங்ககிட்டே இன்ட்ரெஸ்ட் இல்லே. அதான்.''

ஒரு மாதம் அங்கு போவதைத் தவிர்த்தாள். தற்செயலாய் அருண் ஐஸ்க்ரீம் கவுண்டரில் தியேட்டரில் பார்க்க அவன் சகஜமாய் சிரித்தான்.

''ஒரு நிமிஷம் உங்கிட்ட பேசணும்.''

''இன்ட்ரெஸ்ட் இல்லேன்னீங்களே.''

''இப்பருக்கு.''

''என் மேலேயா?''

''ம்.''

ஐஸ்க்ரீம் வடிய அவள் ஸ்தம்பித்து நின்றாள். எதிர்பாராத தருணம். எதிர்பாராத சந்திப்பு. எதிர்பார்க்கப்பட்ட மனிதன். வார்த்தைகள். உள்ளுக்குள் ஜில்லிட்டது.

''ஐ மிஸ்ட் யூ.''

''நிஜமாவா? நிஜமாவா?''

''ம்.''

மனசுக்குள் சிறகு முளைத்தது. பாட்டு வந்தது.

'நிலா காயும் நேரம் சரணம்
உலா போக நீயும் வரணும்.'

வீட்டுக்கு வந்தான். முறையாய் அப்பாவிடம் பெண் கேட்டான். அப்பா ஜாதி பற்றி யோசித்தார். சரஸ்வதி திடமாய் நிற்க சம்மதித்தார். மனசு முழுக்க ராகமாயிற்று. சரிகம பதநி...

ஒரு வருஷத்தில் பெரியவன் பிறந்தான். மெல்ல மெல்ல சரவணனின் அகம் தெரிய ஆரம்பித்தது. நல்லவனில்லை என்றில்லை. கோபமும் திமிரும் உள்ளவன். நீ அடிமை என்கிற எண்ணமுண்டு. தப்பு செய்து விட்டேனோ? மனசில் முள் முதன் முதலாகக் குத்தியது.

அவன் ரசனை வேறு. உன் ரசனை வேறு சரஸ்வதி. அவன் முரட்டுத்தனத்துக்கும் உன் இலக்கியத்துக்கும் பொருந்தாது. அசோகமித்ரனும் பிரபஞ்சனும் அவன் அறியாதவர்கள். வண்ண நிலவனா, சூடாமணியா, வண்ணதாசனா, மாலனா, பாலகுமாரனா, ராஜீவா... இதெல்லாம் என்ன? நீ பெறப் போகும் பிள்ளைகளுக்கு நீ வைக்க நினைக்கும் பெயர்களா என்பவன்.

பெயர் வைக்கும் போதுதான் எத்தனை அமர்க்களம். வடக்கத்திய பெயர் வைக்க வேண்டும் என்று உறுதியாயிருந்தான்.

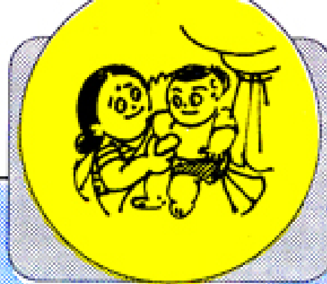
''தமிழ்ப் பேர் வைக்கலாமே.''



உளுத்தம்பருப்பைக் கல் நீக்கி (நீரில் ஊற வைக்க வேண்டாம்) மாவு அரைக்கும் மிஷினில் கொடுத்துக் கரகரவென்று அரைக்கவும். அத்துடன் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு வடை தட்டும் பதத்திற்கு 'ரெடிமேட் மாவை'ப் பிசைந்து, பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி, மொறுமொறுவென்று வந்ததும் ருசி பார்த்தால் மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

''ரெடிமேட் மாவு'' கைவசம் இருந்தால் பாதி ராத்திரியிலும் பண்டிகை கொண்டாடலாம். திடீர் விருந்தினருக்கு அலுக்காமல் விருந்தும் வைக்கலாம். கிரைண்டர் அலம்பல், மற்றும் உளுந்த மாவு ஒட்டி வீணாவதையும் தவிர்க்கலாம். விரும்பினால் வெங்காயம், பூண்டு, மசாலா சாமான்கள் சேர்த்து வடை குழம்புகள் தயாரித்துக் கொட்டித் தயிரில் கலக்கிப் பரிமாறலாம். குழம்புக்குத் தான் இல்லாவிடில் [illegible] போட்டு விருந்தினரை வியக்க வைக்கலாம்.

- என். ஷா



சீம்லி

தேவையான பொருட்கள் :
கேழ்வரகு - 500 கிராம்,
வெல்லம் - 300 கிராம்,
வேர்க்கடலை - 200 கிராம்

செய்முறை :

கேழ்வரகை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து மாவு அரைத்துக் கொள்ளவும். அந்த மாவைச் சிறிது உப்பு சேர்த்துச் சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் வேர்க்கடலையைத் தோல் நீக்கிவிட்டுக் கல்லுரலில் போட்டு ஒன்றிரண்டாக இடித்துத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். பிறகு பிசைந்த கேழ்வரகு மாவை உருண்டைகளாக உருட்டி அடை போல் ஒரு துணியில் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் சிவக்க எடுக்கவும். பின்னர் ஒவ்வொன்றாக உரலில் போட்டு இடிக்கவும். மொத்த அடையும் இடித்துத் திரண்டு வரும்போது அதில் வெல்லம் போட்டு நன்றாக மாவுடன் கலக்கும்படி இடித்துப் பின்னர் வேர்க்கடலையையும் சேர்த்து இடிக்கவும். இதைச் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். மிகவும் சுவையாக நாள்பட இருக்கும். சத்துள்ள உணவும் கூட. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- சுதா

''என்ன சரஸ்வதி, சரவணன்னா, பாடாவதி. பேஷனபிளாயிருக்கணும். மாயா, ப்ரியா, அப்படின்னு. ஏன் நீ ஏதும் வைக்கணும்னு நினைக்கறியா?''

''ம்.''

''என்னது?''

''அரவிந்தன்.''

நா.பா.வின் கதாநாயகன். எத்தனை தடவை படித்திருக்கிறாள்.

''அரவிந்தன்னா ஓ.கே. அதென்ன அரவிந்தன்.''

வேண்டுமென்றே நக்கலாய்ச் சிரித்தான்.

''அரவிந்த்னு வச்சுப்போமா?''

''வேணாம்.''

''நீதானே சொன்னே.''

''இல்ல. இப்ப வேணாம்னு தோணுது.''

ஆற அமர யோசித்து 'சஞ்சீவ்' என்று பெயர் வைத்தான். அழகான பெயர்தான். ஆனால் தமிழ்ப் பெயராயிருந்திருந்தால் நன்றாயிருந்திருக்கும் என்று தோன்றிற்று.

சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்தான். அதில்தான் சரவணன் அம்பு எய்தான். வீட்டின் முன்னால் வளர்த்த குண்டுமல்லி செடியைக் காடாகிறது என்று வெட்டிப் போட்டான். பின்னால் டாய்லெட் போகும் வழியில் உள்ள சிமெண்டுக்கு அந்தப் பக்கமும் இந்தப் பக்கமும் வைத்த காய்கறித் தோட்டம் வீண் என்று பிடுங்கினான்.

''ஆபரேஷனுக்கு நேரமாயிடுச்சு. பேஷண்டை ரெடி பண்ணணும். நீங்க கொஞ்சம் வெளியேருங்க.''

ஸ்டெரச்சருடன் வந்த நர்ஸ் சொன்னாள். வெளியே வந்த போது காலையில் சரவணனும் சாப்பிடாமல் போனது ஞாபகம் வந்தது.

தியேட்டருக்குள் கொண்டு போன ஒரு மணி நேரமும் மனசில் அமிலம் வீசிற்று. அனஸ்தீஷியா முதற்கொண்டு வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. நண்பர்கள் காற்றாய் கடைக்கும் தியேட்டர் வாசலுக்குமாய் பறந்தார்கள்.

யாரோ ஆஸ்பத்திரி காண்டீனில் வாங்கிய தயிர் சாதத்தை நீட்டினார்கள்.

''வேணாம்.''

''சாப்பிடுங்க. ஆபரேஷன் எப்ப முடியும்னு சொல்ல முடியாது.''

வேண்டாவெறுப்பாய் ஒவ்வொரு கவளமாய் விழுங்க, சரவணன் பசிதாங்க மாட்டான் என்கிற எண்ணம் எழும்பிற்று. அவன் லாரியில் ஸ்கூட்டரோடு மோதி அடிபட்ட விதம் அலசப்பட்டது. ஒருவேளை காலை சமாசாரத்தை நினைத்துக் கொண்டே போயிருப்பானோ? அவனுக்கும் மனசு கஷ்டமாயிருந்திருக்குமோ? இல்லை. பசி மயக்கத்தில் ஒருவேளை தலைசுற்றியிருக்குமோ?

சாப்பிட்டு முடித்து இலையைத் தூர எறிந்தாள். தொண்டை வறண்டு கிடந்தது. செம்பு நிறைய தண்ணீர் குடித்தாள். பிள்ளைகள் செய்தி கேட்டதும் என்ன செய்யும்? அவைகள் தாங்குமா?

ஆபரேஷன் முடிந்து அரை மணி நேரத்தில் வெளியே கொண்டு வந்தார்கள். கண் சுற்றி பெரிய பொந்தலாய் நீலநிற துணி இருந்தது.

ஸ்டெரச்சரோடு ரத்தம் பாட்டிலை ஏந்திக் கொண்டே ஆள் போக சரஸ்வதி பின்னாலேயே ஓடினாள்.

''சம்சாரமா?''

''ம். எப்படியிருக்கார்?''

''ரெண்டு நாளானாதான் சொல்ல முடியும்னு டாக்டர் சொன்னாங்க.''

''பிழைச்சிருவாரா?''

''ம். அதில்லை. கண்தான் எப்படின்னு தெரிலைனாங்க.''

கடவுளே! மயக்கமாய் வந்தது. ஸ்ட்ரெச்சர் முன்னால் நகன்று கொண்டே போக சரஸ்வதி சரிந்தாள். சரேலென்று கூட்டம் கூடியது. தண்ணீர் முகத்தில் தெளிப்பது மெல்லிசாய் தெரிந்தது.

''என்னாச்சும்மா?''

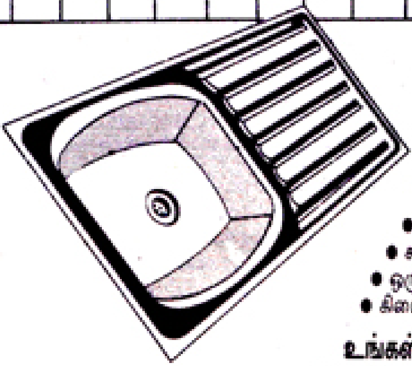
''சாப்பிட்டியா?''

''யாருக்குச் சுகமில்லே?''

''இப்ப ஸ்ரெட்சரோட வந்துச்சு.''

“வர்ஷா”

- படைக்கிறது புரட்சி சமையற்கலையில்!

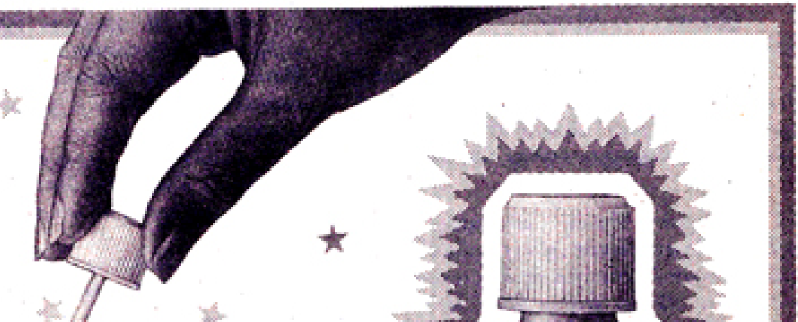


'வர்ஷா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸிங்க்' - எல்பிஜி சிலிண்டர்களில் முன்னோடிகளான ஸாகு சிலிண்டர்ஸ் & உத்யோக்பி .லிமி 'டெட் வழங்கும் மற்றுமொரு தரமான படைப்பு. பாரீர் அதன் முத்தான சிறப்பம்சங்கள்:

- கவர்ச்சியானது, சுத்தமானது & கழுவுவதும் சுலபம்.
- சுத்தமான மெட்டல் ஸ்டீலில் தயாரானது.
- ஒருபோதும் உடையாது உருகாது மற்றும் துரு ஏறாது.
- கிடைக்கிறது 4 மாடல்களில்

உங்கள் சமையலறைக்கு தங்கமான தேர்வு.

டீலர்களுக்கான விசாரணை அலுவலகம்:
தொடர்பு: பணிகள்: ஸாகு சிலிண்டர்ஸ் & உத்யோக் பி. லிமிட்.,
டி 12, ஸிப்கோட் இண்டஸ்டிரியல் காம்ப்ளக்ஸ்,
கும்முடிபூண்டி, செங்கல்பட்டு மாவட்டம் (தமிழ்நாடு) போன்: 04121-2533/2534.
விற்பனை அலுவலகம்: ஸாகு சிலிண்டர்ஸ் & உத்யோக் பி. லிமிட்.,
645, அண்ணாசாலை, (மவுண்ட் ரோடு) சென்னை 600 006 போன்: 825 7187 - 825 8744.
Sahu Cylinders & Udyog Pvt. Ltd., Nirmal, 3rd floor, Nariman Point, Bombay 400 021.
Tel.: 287 1914, 287 1916, 202 0743.



கோரஸ் எரேஸ்-எக்ஸ் புரியும் ஜாலம் பிழைகள் மாயமாய் மறையும்!

கோரஸ் **எரேஸ்-எக்ஸ்** கொண்டு எதையும் சுத்தமாக நீக்கலாம். பிரஷ்ஷை எடுத்து ஒரு முறை தடவினால் போதும்-பிழைகள் மாயமாய் மறைந்து விடும். கைவசம் ஒரு பாட்டில் வைத்திருங்கள். அலுவலகம், வீடு எவ்விடத்திலும், ஸ்டேஷனரி மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கிறது.



கோரஸ் கோரஸ் (இந்தியா) லிட்., பம்பாய் 400018
இந்தியாவெங்கும் கிளைகள் உள்ளன

இது கோரஸ் மாயாஜாலம்!

AKA/565 -TM

ஆபீஸ் நண்பர்கள் அதற்குள் வந்தார்கள்.

''என்னாச்சுங்க?''

''ஒண்ணுமில்ல.''

''தளர்ந்துடாதீங்க. ஹி இஸ் ஓகே.''

''இல்ல... கண்ணு...''

''இன்னும் அவா முடிவு பண்ணலை. சஸ்பிஷன்தான். நம்பிக்கையோடிருங்க. அப்படில்லாம் ஒண்ணுமிருக்காது.''

இருக்காதா? ஆமாம், இருக்காது. நந்தினி பிடித்துக் கொள்ள மெள்ள வார்டுக்கு நடந்தாள். போஸ்ட்-ஆபரேஷன் வார்ட். சரவணனை பெட்டுக்கு மாற்றிக் கொண்டிருந்தார்கள். கிளம்பும் போது இவளிடம் வந்தார்கள்.

''பார்த்து கொடும்மா.''

''எவ்ளோ வேணும்.''

''ஆளுக்குப் பத்து கொடு.''

பையிலிருந்து இருபது ரூபாய் எடுத்து நீட்டினாள்.

''நல்லாயிரும். ஒண்ணுமாகாது.''

ரூபாய் கொடுத்ததற்காக இந்தச் சொல்லா? இல்லை நிஜமாகவே நெஞ்சிலிருந்து கிளம்பின வார்த்தையா?

ஆஸ்பத்திரி வாடை குமட்டிற்று. மட்டரகமான பினாயில் குப்பென்று மூக்கினுள் ஏறியது. வியாதியின் உக்ரங்களோடு முனகல்கள் ஒவ்வொரு படுக்கையாய் கேட்க, சரஸ்வதி ஒவ்வொரு கட்டிலாய் தாண்டிப் போனாள்.

ஒரு கையில் ரத்தமும், ஸலைனும் ஏறிக் கொண்டிருந்தது. முகத்தில் சின்ன சிராய்ப்புகள். சில்லூ மூக்கு உடைந்து ரத்தம் வந்திருக்க வேண்டும். மூக்கும் வாயும் இணைகிற பள்ளத்தில் இன்னும் ரத்தம் லேசாகக் காய்ந்திருந்தது.

அவன் தலை மீது லேசாய் கை வைத்தாள்.

''ஏங்க...''

''...'' அவன் முகத்தசைகள் தளர்ந்து கொடுத்தது.

''வலிக்கிறதா?''

''சரஸ்வதி... ம்மா...''

''நான் வந்திருக்கேன்.''

''சரஸ்வதி...''

கைகளை அசைக்க முயற்சித்தான். பக்கத்து படுக்கை பேஷண்டோடு உட்கார்ந்திருந்த வயதான பாட்டி எழுந்து வந்தாள்.

''கையை அசைக்காம பிடிச்சுக்கம்மா. ஆடக் கூடாது.''

கையை படுக்கையோடு வைத்து அழுத்தி உட்கார்ந்தாள். நந்தினி பிள்ளைகளைக் கூட்டி வந்தாள். சரவணனுக்கு மெல்ல நினைவு திரும்பியது. பாத்ரூம் போக வேண்டும் என்றான். நர்ஸ் திரை அடுக்கை படுக்கை சுற்றி வைத்து விட்டு விலகினாள்.

பிள்ளைகள் முகத்தில் பீதி கமந்து காத்திருந்தன. இந்த இடம் அவை அறியாதது. புதிது. இத்தனை வலியா உலகத்தில் என்றிருக்கும். எதிர் பெட்டில் தீப்புண்களோடு துளி துணியில்லாது கொசு வலைக்குள் ஒரு பெண் அலறிக் கொண்டிருந்தாள்.

''புருஷனோட சண்டையாம். வயத்துல ரெண்டு மாசம்.''

கேட்காமலேயே பக்கத்து பெட் பாட்டி விவரம் சொன்னாள். பத்து நிமிஷத்தில் டாக்டர் வந்தார். பின்னால் வந்த நர்ஸ் கேஸ்-ஷீட்டை கட்டில் காலில் மாட்டினாள்.

''எப்படியிருக்கார் டாக்டர்?''

''மத்தபடி ஒண்ணுமில்லை. கண்தான் சொல்ல முடியாது. லெட் அஸ் ஹோப் ஃபார் குட்.''

அவர் திரும்பி நடந்து போக மனசு சிலீரென்றது. பிள்ளைகளை பக்கத்தில் அழைத்து அணைத்துக் கொண்டாள்.

இரண்டாம் நாள் மறுபடி கண் கட்டை அவிழ்த்துப் பார்த்தார்கள். நரம்புகள் சேதமடைந்துள்ளன. பார்வை திரும்புவது கடினம் என்றார்கள். சரவணன் நைந்து போனான். சதா நேரம் வேதனை கமந்தான்.

''கண் போயிருமா சரஸ்வதி?''

''போகாது. கவலைப்படாதீங்க.''

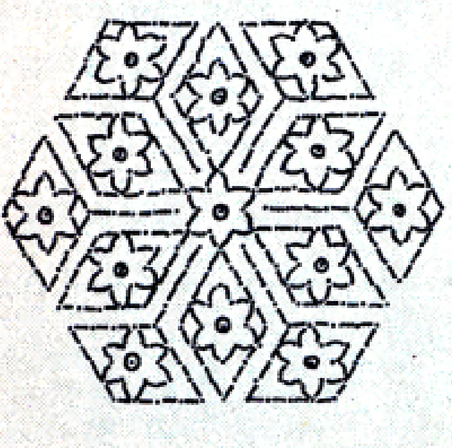
''போயிரும்னு தோணுது.''

''பிழைச்சது பெரிசு. கண் போகாது.''

''நிச்சயமா?''

''நிச்சயமா.''

கைகளைத் தடவி இழுத்துக் கன்னத்தோடு வைத்துக் கொண்டாள்.



– ஆர். பத்மாவதி

"சீத்தாங்கோல்!"



"என் தலையில் பேனாம்"

பன் இருந்தால்
ரெண்ட்ஸ் இல்லை

ன்யாவினால்
பன் இல்லை





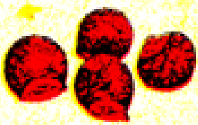
"இந்தப் பசங்க என்னே வளயாட்டுலே சேத்துக்க மாட்டாங்களாம். ஏன்னா என் தலைலே பேனாம். அவங்க கூட வளயாடினா அவங்களுக்கும் வந்துடுமாம்... வளயாட்டாம். பெரிய்ய்ய வளயாட்டு. ஹூம்..."

இந்த நிலையினைத் தவிர்க்க உங்கள் பெண்ணிடம் கனிவான கவனம் தேவை. இதோ, மூலிகைகள் அடங்கிய பவுடர் — புதிய கன்யா. பேன்களை அகற்றிடும் ட்ரீட்மெண்ட்.

கன்யாவை தேவையான அளவு தண்ணீருடன் சேர்த்து, ஒரு கலவையாக்கிக் கொள்ளவும். முடியை தண்ணீரில் நனைத்த பிறகு தயார் செய்துள்ள கலவையில் பாதியளவை நுரை நன்றாகப் பரவும்படி தலையில் தேய்த்துவிடவும்.



மூன்று நிமிடம் கழித்து நுரை முற்றிலும் நீங்கும்படி நீரால் அலசி விடவும். தொடர்ந்து மீதியுள்ள கலவையை மேற்கூறிய முறையில் உபயோகிக்கவும். கேசம் ஈரமுடன் இருக்கும்போதே பேன் சீப்பினால் தலையை சீவிவிடவும். கன்யாவில் உள்ள மூலிகைகள் தலை சருமத்துக்கு மிருதுவானது. வாரந்தோறும் பயன்படுத்தி வந்தால் பேன் மற்றும் ஈருகளை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.



பேனின் கொடுமையிலிருந்து உங்கள் பெண்ணை அன்புடன் பராமரியுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் வாழ்வில் இனிமையும், மகிழ்ச்சியும் மலரச் செய்யுங்கள்.



கன்யா™

பேன்களை ஒழிக்கும்
மூலிகைகள் அடங்கிய ட்ரீட்மெண்ட்

பகடையாட்டமா?
பாதுகாப்பா?

உங்கள் சேமிப்பை எங்கே டெபாசிட் செய்யப் போகிறீர்கள்?

வீட்டு வசதி போன்ற நீண்டகாலத் தவணைமுறையில் கடனுதவி வழங்கும் ஒரு நிதி நிறுவனத்திலா? அல்லது

36 மாதங்களுக்கு மட்டுமே முதலீடு செய்யும் ஒரு நிதி நிறுவனத்திலா?

வீட்டு வசதி நிதியுதவி நிறுவனங்கள் வீடு கட்டுவோருக்கும் ஃப்ளாட் வாங்கு வோருக்கும் கடனுதவி அளிக்கின்றன. இத்தகைய கடனுதவிகள் 15 ஆண்டு களுக்கும் கூடுதலான மாதத் தவணைகளில் திரும்பப் பெறப்படுகின்றன. இந்த நிறுவனங்களுக்கு அடமானமாக அளிக்கப்படும் சொத்துக்கள் பாதுகாப் பானவையாகக் கருதப்படுகின்றன. இருந்தாலும், இந்நிறுவனங்களின் பணப் புழக்கத்தில் பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடும். ஏனெனில், இவை மாதத்தவணைகளாக மிகக் குறைந்த தொகைகளையே வசூலிக்கின்றன. இத்தகைய நிறுவனங்களில் இரண்டாண்டு காலத்துக்கு நீங்கள் டெபாசிட் செய்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இவை திரும்ப வசூலிப்பது நீண்ட காலத் தவணைகளில் குறைந்த தொகைகளாக இருப்பதால், இவற்றால் உங்கள் டெபாசிட்டுகளை எவ்வாறு உரிய நேரத்தில் திருப்பி அளிக்க முடியும்?

ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவை சராசரியாக 36 மாதத் தவணைகளில்தான் நிதியுதவி அளிக்கின்றன. லாரிகளை வாங்குவதற்கு மட்டுமே தவணை முறை நிதியுதவி அளிக்கின்றன. லாரி போக்குவரத்துத் தொழில் ரொக்க அடிப்படையில் நடைபெறுகிறது. எனவே, லாரி உரிமையாளர் வாங்கிய கடனைக் குறிப்பிட்ட தவணைகளில் திருப்பிச் செலுத்தி விடுகிறார்.

மிகத் திறமையோடு இயக்குவதால் கொடுத்த கடனைத் திரும்ப வசூலிப்பதில் 100% வெற்றியைப் பெற்றுவிடுகின்றன.

ரூ.100 கோடிக்கும் கூடுதலான டெபாசிட் தொகையைப் பெறவும் முடிந்துள்ளது.

கூடுதல் பணப்புழக்கம், முழுமையான பாதுகாப்பு, உடனடியான சேவை — இவையனைத்தும் சேர்ந்து இன்று டெபாசிட்தாரர்கள் தேர்வில் முதல் இடம் வகிக்கும் நிறுவனம் ஸ்ரீராம்.



ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் லிமிடெட்
ஸ்ரீராம் டிரான்ஸ்போர்ட் ஃபைனான்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்
ஸ்ரீராம்-சிடி யூனியன் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
மூகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ்,
மூன்றாவது மாடி,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு,
மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.
போன்: 4990960/4991363/
4993768/4990356/
4993704

ADWAVES/SG/C/4590 B

தயிர்ப் பச்சடி செய்யும் போது அத்துடன் கேரட், தேங்காய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை அரித்து தயிர்ப் பச்சடி செய்தால் அருமையாக இருக்கும்.

– ஆக்னஸ் ஜெசிந்தா



நாலாவது நாள் நிச்சயமாய் கண் பார்வை திரும்பாது என்று தனியாய் கூப்பிட்டுச் சொன்னார்கள். அப்பா இடுக்கிட்டுப் போனார். அத்தை துக்கம் தாளாமல் அழுதாள். ஒரே பையன். இப்படித்தான் இவர்கள் கல்யாணத்தன்று ஆரத்தி எடுத்து விட்டு அழுதாள்.

''சரஸ்வதி...''

''என்னப்பா..?''

''இதுவரைக்கும் ஏழாயிரத்து ஐநூறு ரூபா ஆயிருக்காம்.''

''இவர் ப்ரெண்ட்ஸ் சொன்னாங்களா?''

''ம்.''

சாயங்காலம் பாங்க் போய் லாக்கரில் இருந்த நகைகளை பெற்றுக் கொண்டாள். மறுநாள் இரண்டு நகைகளை அக்ரிகல்சரில் லோனாய் வைத்து வட்டிக்குப் பணம் எடுத்தாள். சரவணனைப் பார்க்க வந்த நண்பர்களிடம் ரூபாயைக் கொடுத்து நன்றி சொன்னாள்.

எல்லாமே பழகிப் போனாற் போலிருந்தது. சரவணன் நிஜம் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது அழுதான். இத்தனை வருடங்களில் அவன் அழுது பார்ப்பது அதுதான் முதல் தடவை. அவன் அழ, அழுகை வந்தது.

''பிழைச்சது போறும். கவலைப்படாதீங்க.''

''ஒரு கண்ணை வச்சிட்டு...''

''பச். விடுங்க.''

விட முடியவில்லை. அடுத்த கண்ணிலும் பார்வை குறைய ஆரம்பித்தது. பரிசோதனை செய்து அடுத்த கண்ணிலும் நரம்பு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றார்கள். மறுபடி ஒரு ஆபரேஷன். மறுபடி ஒரு நகை.

ஆபரேஷன் முடிந்து இனி அதிகம் ஸ்ட்ரெய்ன் பண்ணக் கூடாது என்றார்கள். வேலை பார்ப்பது என்பது இயலாத காரியம். அதிகம் உபயோகித்தால் மறுபடி தளர்ச்சி ஏற்படும். ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும் என்றார்கள்.

சரவணன் டாக்டர் சொல்வதைக் கேட்க கேட்க முகம் மாறினான்.

''வேலைய விடணும்ங்கிறீங்களா?''

''ம்.''

''நைன் டு பைவ் தான் டாக்டர். மேலும் என்னோடது பாங்க் ஜாப்.''

''சொல்றதை நாங்க சொல்லிருவோம். யூ ஹேவ் டு டிஸைட்.''

''நான் பாத்துக்கறேன் டாக்டர்.''

''சரஸ்வதி நீ சும்மாரு. இது வேலை...''

''எனக்குத் தெரியும். வாங்க.''

அவனை சமாதானப்படுத்துவது கஷ்டமாக இருந்தது. சின்னதுக்கும் அழுதான். பிள்ளைகள் மிரண்டு போய் நிற்க, அவர்கள் முன் சின்னக் குழந்தை போல் அழுதான். அப்பா கிளம்புவதற்கு முன் பஸ் ஸ்டாண்டில் நிறைய நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

''நீ நிறைய கவனமா நடந்துக்கணும் சரஸ்வதி. கவனமா பேசணும்.''

''என்னப்பா சொல்றீங்க?''

''ஒரு ஆம்பளைக்கு வேலை போறதை தாங்க முடியாது சரஸ்வதி. அதுலயும் பொண்டாட்டி சம்பாத்யத்துல சாப்பிடுறதை தாங்க முடியாது. நிறைய அவமானம் வரும். கோபம் வரும். பொண்டாட்டி. பிள்ளை தன்னை அவமானப்படுத்துறாங்கன்னு தோணும். எதிராளிதான் ஜாக்கிரதையா அணுகணும்.''

''சரிப்பா.''

''குழந்தைகளை கவனமாப் பாத்துக்க சரஸ்வதி.''

''சரிப்பா.''

''அதுங்கிட்டயும் நாலு பேர் கேப்பாங்க. உங்கப்பா வேலைக்குப் போலையான்னு. அதுங்களையும் தயார் பண்ணு.''

''சரிப்பா.''

''வரட்டா சரஸ்வதி?''

''சரிப்பா.''

குரல் இளகியது. கன்னத்தை லேசாய் தட்டி விட்டு பஸ்ஸில் ஏறினார். கொஞ்ச நேரத்தில் பஸ் கிளம்பியது. பஸ் திரும்பும் வரை சரஸ்வதி கை காட்டினாள்.

சரவணனுக்கு எல்லா விதத்திலும் உதவி தேவையாயிருந்தது. பாத்ரூம் போவது முதல் பல் விளக்குவது வரை யாராவது உதவிக்குத் தேவையாயிருந்தது. முதலில் அத்தை இருந்தது உதவியாயிருந்

தது. அத்தை போன பிறகு பிள்ளைகள். அப்பாவுக்கு அனுசரணையாய் உதவி செய்தன. முகத்தில் துளி வெறுப்போ அருவருப்பில்லாது அப்பா கூட நேரம் கழித்தன.

வாரா வாரம் அப்பா வந்து பார்த்தார். பிள்ளைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு ஊர் சுற்றினார். சினிமா போனார்கள். வீட்டுக்கு வந்து சரவணனுக்குக் கதை சொன்னார்கள். சரஸ்வதி ஒரு மாதம் கழித்து ஆபீஸ் போனாள். சாப்பாடு செய்து அவன் கட்டில் பக்கம் வைத்து விட்டுக் கிளம்பினாள். ஒரு பக்கம் ப்ளாஸ்கில் விவா.

வீடு வரும் போது ஒரு நாள் கையில் கட்டு போட்டிருந்தான். மனசு திகிரென்றது.

''என்னாச்சு? கையில என்ன?''

''ப்ளாஸ்க் தட்டி விட்டுட்டேன்.''

''பிறகென்ன?''

''அத அள்ளிடலாமேன்னு...''

''எதுக்கு இந்த வேலையெல்லாம்...?''

''நீ வர்ற வரை அப்படியே கிடக்குமேன்னு...''

''யார் கட்டுப் போட்டா?''

''பக்கத்து வீட்டம்மா. போய்க் கூப்பிட்டேன். வந்து கண்ணாடி சில்லை எடுத்து டெட்டால் போட்டு கட்டுப் போட்டா. ஆட்டோ வச்சு டாக்டர்ட்ட கூட்டிட்டுப் போய் ஊசி போட்டு விட்டா. நீ தாங்க் பண்ணிரு அவளைப் பார்த்து.''

பக்கத்து வீட்டுக்கு முகம் கழுவி விட்டுப் போனாள். நன்றி சொல்லி விட்டு வெளியே வரும் போது பக்கத்து வீட்டுப் பெண் சொன்னாள்.

''பாவம் சரஸ்வதி. ரொம்ப நொடிஞ்சிட்டார்.''

உண்மைதான். ஆனால் என்ன செய்ய? ஆபீஸிலிருந்து அடிக்கடி அவனைப் பார்க்க வந்தார்கள். சரவணன் அதிகம் பேசுவதை நிறுத்தினான். ஒரு சம்பளத்தில் வீட்டை நிர்வகிப்பது கையைக் கடித்தது. எதுவும் வாங்க ஒரு தடவைக்கு இரு தடவையாக யோசிக்க வேண்டியதாயிற்று.

ஆபீஸுக்குக் கிளம்பும் போதுதான் சட்டை பின்னால் பிரிந்திருந்ததைப் பார்த்தாள். வீட்டுக்கு மறுபடி வந்து கதவு தட்டினாள்.

''யாரு?''

''நான்தாங்க.''

''என்ன சரஸ்வதி?'' கதவு திறந்தது.

''சட்டை பிரிஞ்சிருக்கு. மாத்திட்டுப் போகணும்.''

''நானும் பாக்கேன். பழசே போடுறியே.''

சரஸ்வதி பதில் பேசாது சட்டையை மாற்றிக் கொண்டாள்.

''வர்றேன்.''

பஸ் போயிருந்தது. மானேஜர் லேட்டாய் வந்ததற்குத் திட்டினார். டேலியில் தப்பு வந்தது. சரஸ்வதி எரிச்சல் மண்டி வீடு திரும்பினாள். பிள்ளைகள் வந்திருந்தன. காப்பி போட்டுக் குடித்த கப்புகள் அங்கனத்தில் கிடந்தன.

காலையில் கழற்றிப் போட்டுப் போன சட்டை கொடியில் கிடந்தது. எடுத்து உள்ளே வைக்கப் போனவள், தாறுமாறாய் அது தைக்கப்பட்டிருப்பது பார்த்து அதிர்ந்தாள்.

''சட்டைய தச்சீங்களா?''

''ம். உனக்கு நேரமே இல்லையே. ஆபீசுக்கும் வீட்டுக்குமாய் அலைபாய்றியே. அதான் நானே...''

''இப்படி தைச்சதுக்குக் கிழிஞ்சே போட்டுட்டுப் போயிறலாம். சும்மாயிருக்க வேண்டியதுதானே. நான் கேட்டனா தச்சு வைங்கன்னு. இனிமே தொடா தீங்க.''

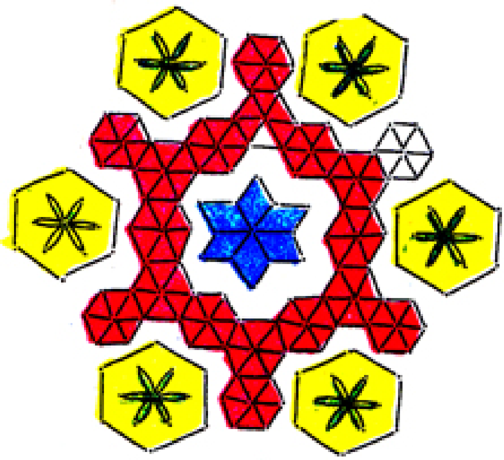
சரவணன் அவமான ரேகை முகத்தில் ஓட உள்ளே போனான். அவன் அழுவது ஜன்னல் வழியாய் தெரிந்தது. எத்தனை புத்தி கெட்டுப் போனேன். இவன் கோபப்படும் போது இவன் மாற மாட்டானா என்று எத்தனை ஏங்கியிருக்கிறேன். தப்பில்லையா இது?

சரஸ்வதி உள்ளே போய் அவன் முதுகைத் தொட்டாள்.

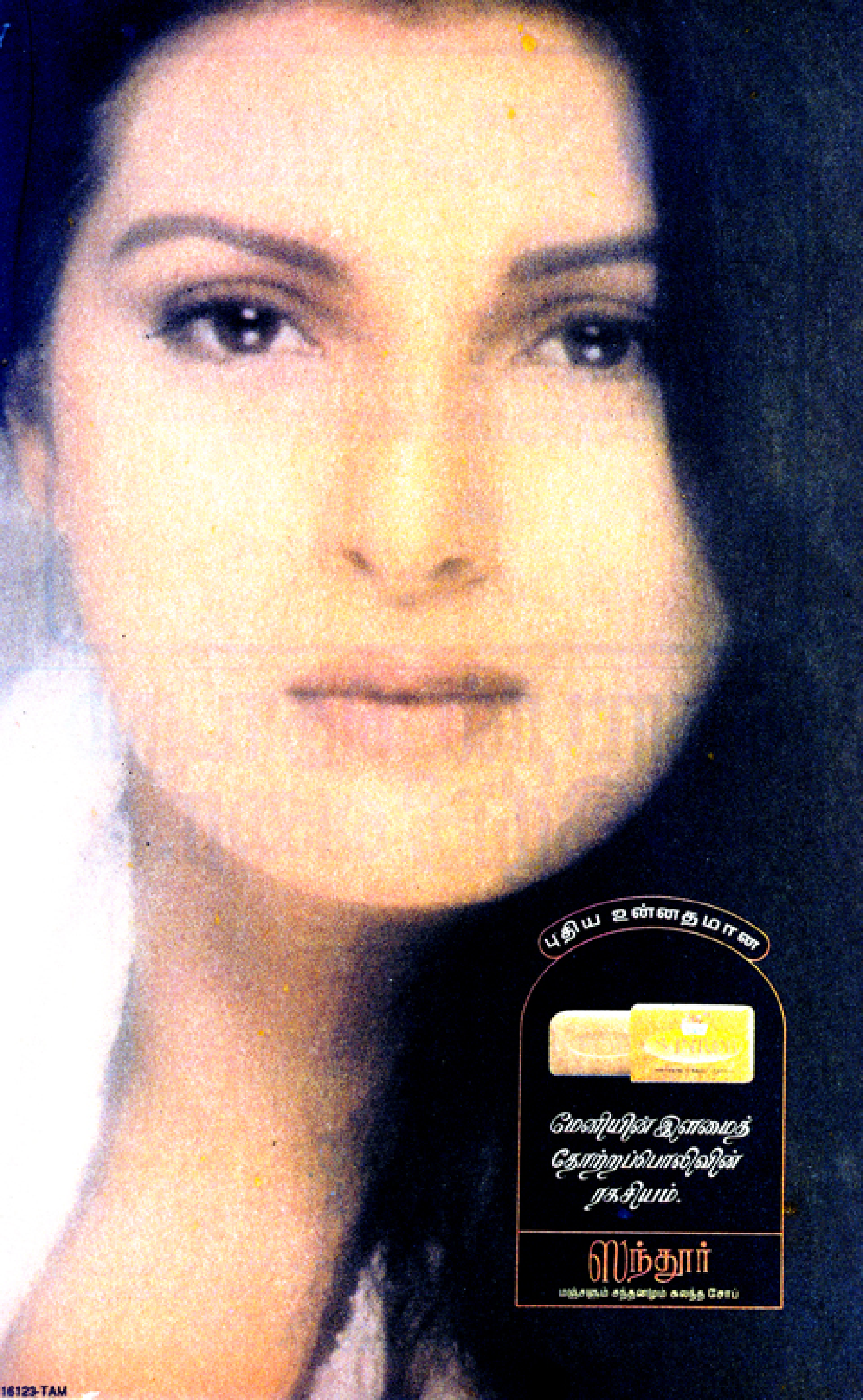
''ஸாரி. ரொம்ப ஸாரி. என்னை மன்னிச்சிடுங்க. இனி இப்படி நடக்காது.''

''உனக்குக் கஷ்டமேன்னு நான்தான் ஏதோ தச்சு...''

வாயை விரலால் மூடினாள். அவன் தோள் நிமிர்த்தி சரிந்தான். இதுநாள் வரை அடக்கின அழுகை பொங்கிற்று. நிமிர்ந்த போது ஜன்னல் வழியே சரவணன் வெட்டிப் போட்டிருந்த குண்டுமல்லி செடி மீண்டும் துளிர் விட்டிருந்தது தெரிந்தது.



- ஆர். பத்மாவதி


புதிய உன்னதமான
மேனியின் இளமைத்
தோற்றப்பொலிவின்
ரகசியம்.
ஸந்தூர்
மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்த சோப்
16123-TAM

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு

முதல் பரிசு

ரூ. 300/-

அரிசி கண்டல்

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 1/4 கிலோ,
து. பருப்பு - 1 கைப்பிடி யளவு,
க. பருப்பு - 1 பிடி
பச்சைப் பயறு - 1 பிடி
தட்டைப் பயறு - 1 பிடி
முழு உளுந்து - 1 பிடி
மிளகாய் - 6,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
வெ.உ. பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
ந. எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப (தாளிப்பதற்கு),
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :
முதலில் புழுங்கல் அரிசியை கல் நீக்கி சுத்தம் செய்து எண்ணெய் விடாமல் பொரித்து எடுக்கவும். பின்பு, து.பருப்பு, க. பருப்பு, பச்சைப் பயிறு, தட்டைப் பயிறு ஆகியவற்றைப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும் (எண்ணெய் விடாமல்). எண்ணெய் சட்டியில் சூடு வந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் ஆகிய வற்றைப் போட்டுத் தாளித்து தண்ணீர் 3 டம்ளர் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். கொதி வந்ததும் தேவைக் கேற்ப அரிசியைப் போட்டு பொரித்து வைத்துள்ள பொருள்களையும் போட்டு பாத்திரத்தை மூடி விடவும். கண்டல் பாதி வெந்து வரும் போது பெருங்காயத்தைப் பொரித்துப் போட்டு மூடி வைக்கவும். கண்டல் நன்கு வெந்ததும் பொறினா சட்டியுடன் சாப்பிடுவது நன்றாக இருக்கும். எண்ணெய் இதற்கு அதிகம் தேவையில்லை. சத்தான உணவும் ஆகும். விருப்பப் பட்டால் தேங்காய்த் துருவல் போடலாம்.

– ஆர். ரேணுகா தேவி,
தஞ்சாவூர்.



● ரேணுகா தேவி



● சுசந்தா



● மல்லிகா

● சித்ரலேகா

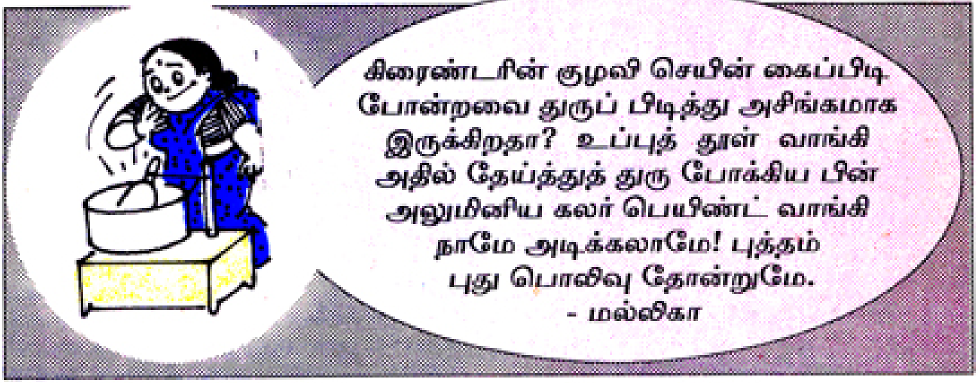


இரண்டாம் பரிசு

ரூ 200/-

கோதுமை மாவு அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
தண்ணீர் - 1 கப்,
நெய் - 3/4 கப்,



முந்திரி - 12 துண்டுகள்,
ஆரஞ்சு கலர் எஸென்ஸ்
- ½ தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

காஸ் அடுப்பில் ஒரு பக்கத்தில் தண்ணீரையும், சர்க்கரையும் கலந்து வைக்க வேண்டும். மற்றொரு பக்கத்தில் வாணலியில் ¾ கப் நெய் விட்டு, கோதுமை மாவையும், முந்திரி துண்டங்களையும் சேர்த்து வறுக்க வேண்டும். (முந்திரி பொன்னிறமாகும் வரை). இது வறுப்பதற்கும் தண்ணீரும், சர்க்கரையும் கொதிப்பதற்கும் சரியாக இருக்கும். எஸென்ஸையும், கலரையும் தண்ணீர், சர்க்கரை கலவையில் கொட்டி அதை வறுத்த மாவில் விட்டுக் கிளற ஒரே நிமிடத்தில் அல்வா தயார். மொத்தம் இந்த அல்வா செய்ய 5 நிமிடங்களே தேவை. ருசியோ அபாரம். விருந்தாளிகள் எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் சூடான அல்வா தயார் செய்தீர்கள் என வியப்படைவார்கள்.

- சாந்தா ராமானுஜம்,
சென்னை - 15.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

திடீர் திரட்டுப்பாலும், திடீர் வடையும்

முதலில் ஒரு பாக்கெட் பிரட்டை தண்ணீரில் நனைத்து, மிக்ஸியில் ஒரு நிமிடம் ஓட விட்டு சன்னமான, ஜல்லடையில் அப்படியே கொட்டி வைத்து விடவும். பாதி ஸ்வீட்டுக்கு. பாதி வடைக்கு.

திடீர் திரட்டுப்பால்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - ½ லிட்டர்,
பிரட் கூழ் - பாதி பாக்கெட்,
ஏலம் - 4,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
நெய் - 5 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பாலை நன்றாக 1/4 லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சி, அதில் அரைத்த பிரட் கூழில் பாதி சேர்த்து, ஏலக்காய் 4 நொடித்துப் போட்டு, சர்க்கரையையும் கொட்டி, நன்றாகக் கிளறி, கெட்டியாகி வரும் போது நெய் விட்டு மேலும் சிறிது கிளறி இறக்கி ஆறிய பின் பரிமாறவும்.

திடீர் விஜிடெபிள் வடை :

தேவையான பொருட்கள் :

ப்ரட் கூழ் - ½ பாக்கெட்,
கடலை பருப்பு - 2 பிடி.
கடலை மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
மைதா - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - சிறிது,
கேரட் - 1,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பொரிக்க ரீஃபைண்ட் ஆயில்,
கறிவேப்பிலை - சிறிது.

கடலைப் பருப்பை வெந்நீரில் நனைத்து வைத்தால் சீக்கிரம் ஊறி விடும். முதலில் இதைச் செய்யவும். கேரட்டை கொப்பரைத் துருவியில் துருவி வைக்கவும்.

செய்முறை :

பிரட் கூழில் (தண்ணீர் இருந்தால் லேசாக ஜல்லடையிலேயே அழுத்தினால் வடிந்து விடும்) ஊறிய க.பருப்பு, மைதா, கடலை மாவு, அரிசி மாவு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, கேரட் துருவல் எல்லாம் சேர்த்து, கருவேப்பிலையும் கிள்ளிப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து சிறுசிறு வடைகளாகத் தட்டி, எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரித்து எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

தொட்டுக் கொள்ள, தேங்காய் சட்டினியோ, தக்காளி ஸாஸோ, புதினா, மல்லி சட்டினியோ எதுவானாலும் ஏற்றது.

– பி.பி. சித்ரகலா, சென்னை – 43.

ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

சத்து அடை

விட்டில் திடீரென விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் வாய்க்குச் சுவையாகவும், வயிறு நிரம்பும்படியும் பத்து நிமிடங்களில் இந்த அடையைத் தயாரிக்கலாம். அநேக இல்லங்களில் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிப் பருகும் பானம் சத்துமா கஞ்சி. அந்த மாவிற்குச் சில சாமான்களை மேக்கப் போட்டு அடை வார்த்துத் தொட்டுக் கொள்ள புதினா சட்னி (அ) கொத்துமல்லி தேங்காய் சட்னி அரைத்து விட்டால் அடை சாப்பிடாதவர்கள் கூட கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். வாய்வுத் தொல்லை தராத சத்து அடை.

தேவையான பொருட்கள் :

ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்துள்ள கஞ்சி மாவு - 3 டம்ளர்,
பெரிய வெங்காயம் - $\frac{1}{4}$ கிலோ,
புளித்த மோர் - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - தேவைக்கேற்ப,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பம்பாய் ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மூன்று டம்ளர் கஞ்சி மாவுடன் ரவையும் உப்பையும் சேர்த்து புளித்த மோர் விட்டு தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து மூன்று நிமிடம் ஊறவிடவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து மாவுடன் கலந்து அடைக் கல்லைப் போட்டு கரைத்த மாவை அடை வார்த்து இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு டால்டா (அ) நெய் (அ) எண்ணெய் விட்டு முறுகலாக எடுத்து சட்னியுடன் உட்கொண்டால் சுவையே அலாதியாக இருக்கும். கஞ்சியாகக் குடிக்க அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளும் இந்த அடையை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– மல்லிகா சுப்பிரமணி, சென்னை – 90.



✱ விஜயா கௌசிக்.

ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

ரவை மோர்க்களி

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை - $1\frac{1}{2}$ டம்ளர்,
கடைந்த நல்ல மோர் - 2 அல்லது 3 டம்ளர்,
பச்சை மிளகாய் அல்லது மோர் மிளகாய் - 3 (அ) 4,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
கருவேப்பிலை - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தாளிக்க எண்ணெய் - 2 (அ) 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

ரவையை நன்றாக சிவக்க வாசனை வரும் வரை வறுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டி நன்றாக ஆற வைக்கவும். பிறகு கடைந்த மோரில் ஆறின ரவையைக் கொட்டி உப்பு சேர்த்து நன்றாக தோசை மாவு போல் தளர்த்தியாகக் கலந்து கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் (அ) மோர் மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, கலக்கி வைத்துள்ள மாவைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி வெந்தபின் (வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும்) ஒரு தட்டில் கொட்டிச் சமமாகத் தட்டி விட்டு வில்லைகளாகவும் போடலாம்.

பி.கு : மோர் மிளகாய் தாளித்தால் களி இன்னும் வாசனையாக இருக்கும்.

– விஜயா கௌசிக், பம்பாய் – 99.



பூந்தி குண்டு குண்டாக விழவேண்டுமா? பூந்தி மாவுடன்சிறிது உளுந்து மாவு கலந்துசெய்து பாருங்கள் (இட்லிக்கு அரைத்ததில் சிறிது எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டாலும் போதுமானது.)

– அஞ்சலி

உங்கள் ஃபிக்செட் டெபாசிட்டை
உடனே திரும்பப் பெறவேண்டுமா?



இதோ உங்கள் பணம் 30 நிமிடங்களில்.

ஜொலிக்கும் வண்ண

தேவையான பொருட்கள் :
கருப்பு எனாமல் பெயிண்ட்
சாம்பிள் டின் - 1,
வத்திப் பேப்பர் எனப்படும்
ஜிலினா பேப்பர் எல்லா
கலரிலும் ஒவ்வொன்று,
ஒட்டுவதற்குப் பசை,
ஓவியத்தின் உயர
அகலத்திற்குத்
தகுந்த அளவு
ப்ளைன் கண்ணாடி,
'0' நம்பர் பிரஷ் - 1,
'5' நம்பர் பிரஷ்.

✱ மாலதி



முதலில் தேர்ந்தெடுத்த படத்தை வெள்ளைத் தாளில் வரைந்தோ டிரேஸோ எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்ணாடியின் கீழ்ப் பக்கம் ஓவியத்தை வைத்துச் சாதாரண வாட்டர் கலரினால் அவுட்லைன் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். முழு உருவமும் வரைந்தபின் கண்ணாடியைத் திரும்பவும் வாட்டர் கலரினால் வரைந்திருக்கும் ஓவியத்தின் அவுட்லைனைப் பார்த்துக் கறுப்பு எனாமல் பெயிண்டால் '0' நம்பர் பிரஷ் கொண்டு அவுட்லையனை வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவுட்லைன் நன்றாக உலர்ந்த பின் 5-ம் நம்பர் பிரஷ்ஷால் அவுட்லைனை ஒட்டியுள்ள பகுதியில் சுற்றி கறுப்புப் பெயிண்டைப் பூச வேண்டும். பின்னர் அதைச் சுற்றி உள்ள காலி இடங்கள் முழுவதும் பூச வேண்டும். பூசப்பட்ட பெயிண்ட் நன்றாக உலர வேண்டும். இதை முதல் நாளே செய்து (வரைந்து) நன்கு உலர வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வத்திப் பேப்பர் எனப்படும் ஜிலினா பேப்பர் சுருக்கங்கள் இன்றி ப்ளைனாக இருக்கும். அதை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களினால் இணைந்து (நுனி நகத்தால்) சுருக்க வேண்டும். அதாவது கசக்க வேண்டும். இப்படியே எல்லா கலர் பேப்பர்களையும் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுருக்குதல் மிகச் சன்னமாக இருந்தால்தான் ஓவியத்தின் ஜொலிப்பு நன்றாக இருக்கும்.

ஜிலினா பேப்பர் ஒட்ட ஆரம்பிக்கும் போது முதலில் கண்கள், உதடு, கம்மல் நகங்கள், வளையல் என மிகச் சிறியதான பாகங்களை அந்தந்த அளவிற்கு வேண்டிய கலர்களில் வெட்டி பேஸ்ட் கொண்டு அந்தந்த அவுட்லைன் மேலேயே தடவி ஒட்ட வேண்டும்.

ஓவியத்தின் உட்புற இடை வெளிகளில் இந்த ஒட்டும் பசைகள் போகாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் ஓவியத்தின், டிரஸ், உடல் என்று வெவ்வேறு கலர்களில் ஒட்டிக் கொண்டே வந்து ஓவி யத்தை முடிக்க வேண்டும்.

முழுதும் முடிந்தபின் சற்று திக்கான வெள்ளை பேப்பரை கண்ணாடி முழுவதும் ஓரங்களில் பசை தடவி ஒட்டிவிட்டால் பின்புறம் உள்ளே ஒட்டிய



கண்ணாடி ஓவியம்

ஜிகினா பேப்பர்கள் தெரியாமல் நீட்டாக இருக்கும். பின்னர் கடையில் கொடுத்து ஃப்ரேம் (சட்டம்) செய்து கொள்ள வேண்டும். வரவேற் பறையில் மாட்ட மிக அழகான ஓவியம். நமக்குப் பிடித்தமான தோழியருக் கும் திருமண விசேஷங்க ளுக்கும் இந்த ஓவியத்தைச் செய்து கொடுத்துப் பாராட்டையும் பெற லாம்.

– மாலதி குசேலன்





இந்த மாதம் எப்படி? செப்டம்பர் '93

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதி சிறப்பாக அமையும். செய்யும் தொழிலில், அது உத்தியோகமானாலும் அல்லது சொந்தத் தொழிலானாலும் இலாப நிலையில் அமையும். சுக்கிரனால் முற்பகுதியிலும், சூரியனால் பிற்பகுதியிலும் ஆதாயம் ஏற்படும். குழந்தைகளின் நலன் நன்கு அமையும். குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் அவ்வப்போது தோன்றி மறையும். அலுவலகப் பெண்களுக்குச் சற்று சோதனைகள் உண்டாகலாம். கைப்பொருளைப் பறிகொடுக்க வேண்டி வரும். அல்லது உங்களது கவனக் குறைவின் காரணமாக மேலதிகாரிகளின் கண்டனத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். ஒரு சுபநிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வீர்கள். தந்தை வழி பாட்டனாரின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்குச் சாதனை ஒன்று படைக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். பாத்திரங்கள், நகைகள் சம்பந்தப்பட்ட சீட்டுக் கம்பெனியில் சேர்ந்திருப்பவர்களுக்குப் பரிசு ஒன்று கிடைக்கும். வீட்டுமனை வாங்கும் யோகமும் உண்டு. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கும். அது அவர்கள் செய்யும் தொழில் மூலமோ அல்லது அதிர்ஷ்டவசமாகக் கூட வரலாம். பல்வலி ஏற்பட்டு மருத்துவரிடம் போக வேண்டி வரும். சிந்தனையைச் சிதறவிடாமல் கந்தனை நினைந்திட்டால் சில்லறைத் தொந்தரவுகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிருக்காது. உங்கள் வீட்டில் குழந்தை ஒன்று பிறக்கும் யோகம் உண்டு. பிரசவம் சுகமாக அமையும். இந்த இராசியைச் சேர்ந்த கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இனிமையான இசை, வேத கோஷங்கள் ஆகியவைகளைக் கேட்டனுபவியுங்கள். பிறக்கப் போகும் குழந்தை தெய்வாம்சத்துடன் பிறக்கும். மற்றபடி பாம்புக் கிரகங்கள் பயனுள்ள வகையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே, காலம் இடம், பாத்திரமறிந்து பேசுங்கள், இல்லையேல் சிறு தொல்லைகளைச் ச ந் தி க் க வேண்டி வரும். அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவருக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. அத்துடன் வீட்டுமனை ஒன்று வாங்கும் யோகம் உண்டு. அரசியல்வாதிகளுக்குப் புதிய பதவியும் பொறுப்பும் ஏற்படும். தசாபுக்தி நன்கமைந்தவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு. ஆனால் சந்திர தசை நடப்பவர்களுக்குத் தேய்பிறைச் சந்திரனால் சஞ்சலம் உண்டாகும். வெளிநாட்டுப் பயணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் பயனும் உண்டு. ரிஷப ராசிக்குத் தருமகருமாதிபதியான சனீஸ்வரன் கும்பத்தில் ஆட்சியில் உள்ளதால் எம்முயற்சியிலும் உங்களுக்கு வெற்றி உண்டு. பின் என்ன, நம்பிக்கையுடன் செயலில் இறங்க வேண்டியதுதானே!

மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்

சுக்கிரன் சுகத்திற்குரியதைத் தருவார். ஆனால் புதனோ மாதத்தின் மத்தியில் பிரச்னைகளை நெருங்கிய உறவினர் மூலம் உருவாக்குகிறார். சுபநிகழ்ச்சிக்கும் பதவி உயர்வுக்கும் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் தடங்கல் ஏற்பட்டுப் பிறகு சரியாகும். வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி வாகனம் ஒன்றை வாங்குவீர்கள். சுரமோ, வயிற்றுக் கோளாறோ உடல் நிலையைத் தற்காலிகமாகப் பாதிக்கலாம். இரத்த அழுத்தத்திலும் ஏற்ற இறக்கம் ஏற்படலாம். ஆனால் கவலைப்படத்தக்க விதத்தில் விபரீதமாக ஏதும் ஏற்படாது என்றாலும், உடனுக்குடன் மருத்துவரை நாடுவது நல்

லது. அடுத்த மாதம் முதல் உங்களது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் ஏற்படும் என நம்பலாம். நகைகளை வாங்குவீர்கள் அல்லது அடகிலிருந்து மீட்டு பாதுகாப்புப் பெட்டகங்களில் வைப்பீர்கள். வைணவத் தலங்களுக்குச் சென்று எம்பெருமானைச் சேவிக்கும் வாய்ப்பும் சிலருக்கு உண்டு.

கடக ராசி :

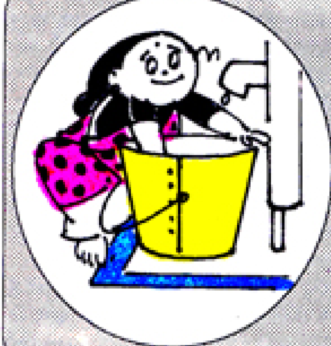
புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டமத்தில் சனி இருக்கிறாரே, அவரால் ஏராளமான தொல்லைகள் உண்டாகுமோ என வீணாக மனதைக் குழப்பிக் கொள்ளாதவாறு, உங்களுக்கு ஆட்சியில் உள்ள சனி பகவான் அருள் செய்வார். எனினும் நீங்கள் எந்தத் துறையில், எப்பணியிலிருந்தாலும், சற்றுக் கவனமுடன் செயல்படுங்கள். சிறு அலட்சியமும் பெரும் வேதனையை உண்டாக்கிவிடலாம். பொறுமை, இன்சொல், பணிவுடைமை ஆகிய மூன்றும் உங்களுக்கு மிகமிக அவசியம் என்பதை மனதில் கொண்டு செயல்படுங்கள். அப்பொழுது பாருங்களேன் உங்கள் வேதனை, சோதனை அனைத்துமே சாதனையாக மாறிவிடும். எழுத்தாளர்கள், நடிப்புத் துறையினர், வழக்கறிஞர்கள் ஆகியவர்களுக்குச் சிறப்பான காலகட்டம் ஆரம்பம். எப்படியிருப்பினும் வாக்கியப்படியோ, திருக்கணிதப்படியோ, கடக ராசிக்காரர்களுக்குச் சற்று சோதனையைத் தரத்தக்க சூழ்நிலையில் சனி இருக்கிறார் எனும் நினைப்பே சிலருக்குச் சஞ்சலத்தைத் தரலாம். அந்தகைய கவலையை மறக்க, நாளும் நல்லது நடைபெற, வீட்டில் இரும்பு அகலில் நெய், நல்லெண்ணெய், இலுப்பை எண்ணெய் கலந்து ஊற்றி, அதில் கறுப்பு, சிவப்பு, வெள்ளை நிறம் கொண்ட நூல்களால் திரி செய்து நனைத்து தீபம் ஏற்றிப் பாருங்கள். இனிவரும் தொல்லைகளைச் சனி சரிசெய்து உங்களுக்கு அருளுவார். சூரியனும், சுக்கிரனும் கலைஞர்களுக்குப் புது ஒப்பந்தங்கள் ஏற்பட உதவுவார்கள். திருமண நிகழ்ச்சிக்குக் கூட ஏற்பாடாகலாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

ஆட்சியில் உள்ள ஆதவன் உங்களுக்கு உகந்ததைச் செய்வார். சுபநிகழ்ச்சியோ, திருமணமோ, புதுத் தொழிலோ எதுவானால் என்ன? காலம் கனிந்து வந்துள்ளது. குறிப்பாக குருவும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அங்காரகனும் உங்கள் மனோரதத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள உதவுவார்கள். மற்ற கிரகங்கள் அவ்வளவாக உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே, சொல்லும் சொற்களிலும், செய்யும் செயலிலும் சற்று கவனம் தேவை. நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்லதொரு காலகட்டம் ஆரம்பம். வீடுகட்டிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இருந்த தடை சற்று நீங்கி, பொருளாதாரம் தாராளமாகக் கிடைக்க இருப்பதால், அரைகுறைப் பணிகளைத் தொடர்ந்து முடித்துவிட முடியும். சுக்கிரன் குடும்பத்தில் சுபிட்சத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் நிலவச் செய்யும் அதே வேளையில், சனீஸ்வரனால் சமவயதுள்ள பெண்களோ, ஆண்களோ உங்களுக்குச் சற்றுப் பொல்லாப்பை வாங்கித்தர இருக்கிறார்கள். குறிப்பாக அரசியலில் உன்னதப் பதவியில் உள்ளவர்கள் தமது செயல், சொல், சிந்தனையில் சற்று நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம். உங்கள் தற்போதைய நிலைக்கு மாறான அல்லது எதிர்பாராத மாற்றம் ஒன்று வரலாம். ஆட்சியில் உள்ள மூன்று முக்கிய கிரகங்கள் இத்தகைய நிலையை உருவாக்க இருக்கிறார்கள். எனவே, அது வெற்றியானாலும், தோல்வியானாலும் எதிர்கொள்ள வேண்டியதுதான். உங்கள் வாழ்க்கையில் கடந்த இரண்டு மாத அளவில் நடந்ததொரு



சென்னை முழுவதும் குடிநீர்ப் பஞ்சம். கிடைக்கும் கொஞ்சம் குடிநீரோ, பார்க்கவே அருவருப்பாய் உள்ளது. வாட்டர் ஃபில்டரில் ஊற்றினாலோ, விட்டது விட்டபடி உள்ளது. அழுக்கு அதிகமாயிருப்பதால் இறங்க மறுக்கிறது. சகோதரிகளுக்கு ஒரு நல்ல யோசனை : படிகாரம் வாங்கி வாருங்கள். பிடித்து வைத்துள்ள குடிநீரில் சிறிய கற்கண்டு அளவு (4 டைமண்ட் கற்கண்டு சேரும் அளவு) எடுத்துப் போடுங்கள். இரவு போட்டால் காலை நீர் பளிரென்று மின்னும். அடியில் அசுத்தங்கள் எல்லாம் வண்டல் போல் தங்கிவிடும். மேல்நீரை எடுத்து வடிகட்டியில் ஊற்றவும். படபடவென இறங்கும். வடிகட்டியில் ஊற்றாமலும் உபயோகப்படுத்தலாம். குடிப்பதற்குக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடவும்.

- கமலா

நிகழ்ச்சி உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் கேடயமாகத் தற்போது உதவும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆட்சிக்கு வரும் ராசிநாதன் ஓர் எதிர்பாராத தன லாபத்தைத் தர இருக்கிறார். தாய்மாமன் வீட்டிலிருந்து உதவிகள் வரும். பணமாகவோ அல்லது உங்கள் தாயாருக்குச் சேர வேண்டிய தாய்வீட்டுச் சீதனமாகக் கூட வரலாம். அலுவலகப் பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வுக்கு வாய்ப்புள்ளது. நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும். குடும்பத்தில் இது வரை நிலவி வந்த மௌனம் கலைந்து குதூகலம் ஏற்படும். உங்கள் புதல்வர்களில் ஒருவர் வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் செய்யலாம். அதனால் பயன் உண்டு. மனைவியின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். நடிப்புத் துறையினருக்கும், கலைஞர்களுக்கும் கூடுதலான நன்மைகள் விளையும். ஆனால், அதனால் கிடைக்க வேண்டிய பண ஆதாயம் சற்றுக் காலதாமதமாகக் கிடைக்கலாம். கோர்ட்டு விவகாரம் ஒன்றில் வெற்றி பெற ஆறில் உள்ள சனி பகவான் அருள இருக்கிறார். எனவே, அவரை ஆராதியுங்கள். தகப்பனார் வழியில் வரவேண்டிய பிதுரார்ஜித சொத்து, கேதுவால் தடுக்கப்பட்டு இருப்பதால் கேதுவையும், கணபதியையும் அர்ச்சனை செய்து வழிபடுங்கள். உங்கள் பங்கு உங்களைத் தேடிவரும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் தம்பதியர்களிடையே சிறு சஞ்சலங்கள் தோன்றி மறையும். காரணமற்ற சந்தேகமே அதற்குக் காரணம், அந்த நிலை குறிப்பாக ஒரு பெண் காரணமாக ஏற்படும். மற்றபடி மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனால் ஆதாயம் ஏற்படலாம். சூரியன் இலாபத்தில் இருக்கும் முதலிரண்டு வாரங்களில் கலைஞர்களுக்கும் உங்கள் தந்தைக்கும் ஆதாயம் ஏற்படும். பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். அஷ்டமத்துக் கேதுவும் சரி, இரண்டாம் இடத்து ராகுவும் சரி, உங்களது இடமாற்றத்திற்கே வழி செய்யக் கூடிய நிலையில் உள்ளனர். எனவே, அரசுப் பணியாளர்கள் அதற்கேற்ப நடந்து கொள்வது நல்லது. இல்லையேல் உங்கள் இருப்பிடம் விட்டு வெகு

தொலைவிற்கு மாற்றப்பட்டு விடலாம். கிரகங்களில் பெரும்பாலானவை அனுகூல நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. தசாபுக்தி சிறப்பாக அமைந்தவர்கள் சஞ்சலப்பட வேண்டியதில்லை. அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு, விரயஸ்தானத்தில் உள்ள குரு வீணான அலைச்சலைத் தர இருக்கிறார். எனவே, நவ நாயகர்களைச் சேவியுங்கள். தாழ்ந்த நிலையிலிருந்து மேலே வர ஆழ்ந்த பக்தியையே ஆதாரமாகக் கொள்ளுங்கள். அணியும் உடையில் கூடிய மட்டும் அழுத்தமான நிறமில்லாத வெளிரிய பச்சை, மஞ்சள் அத்துடன் வெண்மை கலந்திருப்பது நல்லது. அதன் மகிமையை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சனி, இராகு, கேது, குருவுக்கு அடுத்த படியாக ஒரு ராசியில் தங்குகின்ற வல்லமை படைத்தவன் அங்காரகன். அவனுக்குரிய இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு 11 இல் உள்ள குரு ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்பதால் அவரது உதவியை நம்பிப் பயனில்லை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனும் சூரியனும் இராஜ யோகத்தையும் நிபுண யோகத்தையும் தரலாம். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் இராசிநாதனாகிய அங்காரகன் விரயத்திற்கு வருகிறார். எனவே, உழைப்புக்கேற்ற பலன் இருந்தும் பயன் தராது. இது எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். அந்தச் சமயத்தில் சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சிறுசிறு பிரச்னைகள் உருவாகலாம். சுபகாரியம் ஒன்று நிகழ்வது போல வந்து, தள்ளிச் சென்றுவிடும். சூரியன் ஒருவனே உங்களுக்கு உறுதுணையாக நின்று உங்களது செயல்களில் வெற்றியை ஏற்படுத்த உதவுவார். மற்ற பாவக் கிரகங்கள் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாத் தொழில்களிலும் பிரச்னைகள் தோன்றலாம். கலைத் துறையினர், அரசுத் துறையினர் ஆகியோர் ஆதாயம் பெறுவர். மற்றவர்களுக்கு மந்தமான நிலைதான். எனவே, பழனி முருகனைப் பக்தியுடன் வேண்டுங்கள்.

தனுசு ராசி :

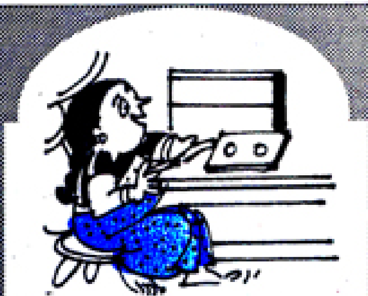
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

அரசுப் பணியிலிருப்பவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. பொன் நகைகளோ, வஸ்திரங்களோ வாங்குவீர்கள். நடிப்புத் துறையினருக்குப் பாராட்டும், பரிசும் உண்டு. புத்திரர்கள் கல்வி சம்பந்தமாகச் செலவினம் கூடும். சுக்கிரனால் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகும். அது உங்கள் புதல்வியின் திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம். இட மாற்றத்திற்கும் இடமுண்டு. மாணவப் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் குறிப்பாகப் பொறியியல் துறை மாணவர்களுக்குச் சிறந்ததொரு புகழைத் தருகின்ற மாதம். பரிசும், பாராட்டும் தேடி வரும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு 23, 24, 25 தேதிகளில் கஜகேசரி யோகத்தினால் பதவி ஒன்று நாடி வரும். அதனால் நாட்டு மக்களுக்கு அதிகாரபூர்வமாக உழைக்கும் பொறுப்பினைப் பெறுவீர்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் மன அமைதியும் ஏற்படும். எனினும் தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலை பாதிப்புக்கு ஆளாகும். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்குக் குறிப்பாக சனி, புதன், இராகு தசை நடப்பவர்களுக்கு நற்பயன் கூடுதலாக இருக்கும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சனி ஆட்சியில் உள்ளதாலும், குரு இராசியைப் பார்ப்பதாலும் பிரச்னைகள் தோன்றாமலிருக்கலாம். ஆயினும் மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று மன விரக்தியுடனேயே கழியும். பிற்பகுதியில் புதனால் நகைகள் வாங்கும் யோகமோ, அல்லது அடகில்



நாம் விரும்பிக் கேட்கும் ஒலிப்பதிவான கேசட் நாடாக்களை நம் அருமை மழலைகள் அறுத்து விட்டனரா? கவலை வேண்டாம். வெட்டுண்ட இரு முனைகளின் மீதும் சிறிதளவு நக பாலீஷைத் தடவி ஒட்டி வைத்தால் போதும், மீண்டும் பழையபடி இசைக்க ஆரம்பித்து விடும்.

– வசந்தி



இன்னும் எத்தனை நாட்கள்தான் இப்படி...?

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடிந்தும், அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்று பயந்து கொண்டு எத்தனை நாட்கள்தான் மௌனம் சாதிக்கப் போகிறீர்கள்?

ஆங்கிலத்தில் பேசக் கற்றுக் கொள்வது அப்படியென்ன கடினமான விஷயமா என்ன?

நீங்கள் நினைத்தால், ஆறே மாதங்களில் இம்மொழியைச் சுலபமாகக் கற்றுக்கொண்டு, சரளமாகப் பேச முடியும்.

ஆம்... விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் அளித்து வரும் ஓர் எளிய பயிற்சியினை நீங்கள் மேற்கொண்டால் போதும்.

தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமின்றி ஆங்கிலத்தில் மிகச் சரளமாகப் பேசும் ஆற்றலை நீங்கள் நிச்சயம் பெற முடியும்.

இதுவரை இரண்டு லட்சத்திற்கும்மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

பயிற்சிக்காக தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்.

இனியும் தயக்கம் ஏன்?

இன்றே ஒரு போஸ்ட் கார்டில் உங்களது முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி, எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.

பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை உங்களுக்கு உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

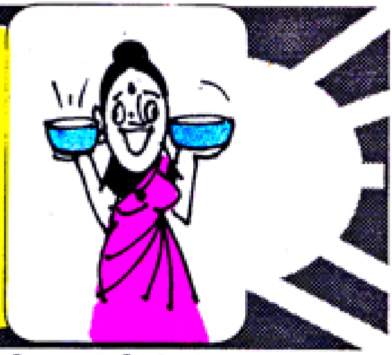
"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு."

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

என் அத்தைப் பையனுக்கு வருடந்தோறும் லஞ்சுக்குப் புதிதாக 'ஹாட்பேக்' வாங்கித்தர வேண்டும். இப்படி வாங்கியதில் நிறைய ஹாட்பேக்குகள் பரணையின்மேல் தஞ்சமடைந்து விட்டன. சும்மா விடுவாரா என் அத்தை! அதிலுள்ள கிண்ணங்களை அகற்றிவிட்டு சிப்ஸ், பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் மொறுமொறுப்பாக இருக்க வேண்டிய நொறுக்குத் தீனிகளை அவற்றில் நிரப்பிவிட்டார். வெளியேற்றப்பட்ட கிண்ணங்கள் சமையலறை உபயோகத்திற்காயிற்று.

- வசந்தி



ருந்து மீட்கப்படும் நிலையோ உண்டாகும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள், தம்மைப் பார்க்கவரும் நபர்களிடம் கால, தேச, இட மறிந்து பேசுங்கள் அல்லது வாக்கு எதையும் தந்துவிடாதீர்கள். அப்படி இல்லையெனில் வினை உங்களைத் தேடிவரும். உடல்நிலை பாதிப்புகளாயினும் பயப்படும் அளவிற்கு எதுவும் ஏற்படாது. வியாதியால் அவதிப் பட்ட உங்கள் உறவினர் ஒருவர் அதிலிருந்து மீளலாம் அல்லது வேறு விதமாகவும் நடக்க லாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஒரு பெண் காரணமாக வக்காலத்து வாங்க வேண்டி யிருக்கும். அதனால் குடும்பத்தில் அமைதி கெட வாய்ப்புண்டு. எது எப்படி இருப் பினும் குருவின் அருள் இருப்பதால் பிறகு இந்த நிலை மாறலாம். எனவே, குருவிற்கு விசேஷமான அர்ச்சனை செய்வதுடன், சனீஸ்வரனுக்கு இரும்பு விளக்கையும் ஏற்றுங்கள். எந்தத் தொல்லையும் உங்கள் எல்லைக்குள் வராது.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்

சதயத்தில் உதயமானவர்கள் மக்கள் இதயத்தில் இடம்பெறும் அளவிற்கு இராஜ யோகத்தை உடையவர்கள் எனலாம். எனி னும் ஆட்சியில் உள்ள சனீஸ்வரன் விரயத் தன்மைக்கும் உரியவர். எனவே, கும்பராசிக் காரர்களுக்குப் பொதுவாக தற்போது பொருள்விரயம் அதிகமாகும். நம்பிக்கை யுடன் எதிர்பார்க்கும் செயல் கூடத் தாமத மாகவே நடக்கும். குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்படலாம். குறிப்பாக வாழ்க்கைத் துணை வர்களிடையே சற்றுக் கடுமையான வாக்கு வாதமேகூட ஏற்படலாம். பிரிந்து வாழும் தம்பதிகளிடையே மேலும் பிரிவினை அதிக மாகக் கூடிய சூழ்நிலை. எனவே, சேர்க்கும் முயற்சியைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. பதவியில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் இடமாற்றம் ஏற்படலாம். உடல் நிலை குறிப்பாக நெஞ்சு, கை கால்களில் வலி அதிகமாகத் தெரியும். ஆனால் இவை அனைத்தும் ஆட்சிச் சனியினால் சரிக் கட்டப்பட்டுவிடும். எனவே மனத்தில் ஏற் படும் விரக்தி, குழப்பம், பொருளாதார நெருக்கடி என எது வந்தாலும் எதிர்கொள் ளும் பக்குவத்தை அளிக்கும்படி சனீஸ் வரனை வீட்டிலேயே விளக்கேற்றி வழி படுங்கள். வியாச முனிவரின் நவக்கிரக ஸ்தோத்திரத்தையும், கோளறு பதிகத்தை யும் பக்தியுடன் படியுங்கள். புதன், சனி, குரு தசை நடப்பவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாக இருக்கும். அடுத்த மாதம் முதல் அனைத்து பிரச்னைகளும் அனுகூலமாகவே முடியும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

சுக்கிரனாலும் குருவாலும் ஆசீர்வதிக் கப்படுகின்ற நிலையில் உள்ள இந்த இராசிக் காரர்களுக்கு இந்த மாதம் தன லாபமும் புகழும் ஏற்படும். குறிப்பாக கலைத் தொழி லில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு உன்னதமான சூழ்நிலை தெரிகிறது. மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். சுக்கிரனால் சுகமும் குருவால் கௌரவமும் உயரும். இதுவரை இருந்த சில உள் போராட்டங்கள் குறைந்துவிடும். அரசியல் வாதிகளால் நன்மை உண்டாகும். பதவி உயர்வும் உண்டு. வீடு வாங்கும் யோகமும் உண்டு. அதுபோலவே வாகன யோகமும் ஏற்படும். இதுவரையில் இழுபறியிலிருந்த விவகாரங்கள் வெற்றியைத் தந்திடும். அள விற்கு மீறிய அலைச்சல் காரணமாக உடல் இளைச்சல், மனச்சோர்வு இரண்டுமே ஏற் படலாம். எனவே, எதையும் நிதானமாத யோசித்து அதன்பிறகே செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படும். எனினும் எல்லா வற்றையும் நல்ல முறையில் முடிப்பதற்கு சனீஸ்வரன் உதவ இருக்கிறார். அதனால் கவலையை விடுங்கள், திருமுருகாற்றுப் படையைப் பாராயணம் செய்யுங்கள்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

- வாசகர்கள் கடைவாசலில் காத்து நின்று இடித்துப் புடைத்துக் கொண்டு விகடனை வாங்குமாறு செய்த நாவல் தியாகபூமி!
- இன்றும் அதே பரபரப்பை அறிவிப்பின்போதே உருவாக்கியுள்ள நாவல் தியாகபூமி!



அமரர் கல்கி எழுதிய

தியாக பூமி

சரித்திரம் படைத்த சமூக நாவல்

கல்கி

செப்டம்பர் 5ல் ஆரம்பமாகிறது!

சொல்ல விரும்புகிறோம்:

காலத்தே கூறப்பட்ட எச்சரிக்கை!

★ முதல் பக்கத்திலேயே ஆண்களை (மாமனாரை) புரிந்து கொள்ள சொல்லி ஒரு கதை, உள்ளே நீண்ட விளக்கங்களுடன், ஆண்களைப் புரிந்து கொள்வோம் கட்டுரை, ஹூ"ம் ஆண்களை நன்றாகவே கவனித்து விட்டீங்க!
குரும்பூர், கி. பார்வதி.

★ சமூகத்தில் மகளிர் மேம்பாடு குறித்த சிந்தனையில் சில தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் வண்ணம் 'மங்கையர் மலர்' இதழ் நடத்திவரும் நிகழ்ச்சிகள் பாராட்டத்தக்கதாக அமைகின்றன. முழுக்க முழுக்க பெண்களுக்கான பத்திரிகையாகத் தோன்றினாலும் கூட என் போன்ற ஆண் வாசகர்களையும் கவர்ந்திழுப்பதன் மூலம் 'மங்கையர் மலர்' ஒரு ஜனரஞ்சகமான பத்திரிகை என்பது நிரூபணம்.
இராமேஸ்வரம், மு. முருகேசன்.

★ 'வேதா' வரைந்திருக்கும் யோகி ஸ்ரீராம் சூரத்குமாரின் வண்ண ஓவியம்.. அடடா! என்ன ஒரு இயற்கை! மகானை நேரில் தரிசித்த உணர்வை இன்றும் நெஞ்சில் குடி கொள்ள வைத்தது!
சிதம்பரம், சிவ. கலாதரன்.

★ இம்மாதம் வாழும் மகான்கள் வரிசையில் ஞானக்கனல் யோகி ஸ்ரீராம் சுரத் குமார் அவர்களின் அரிய கட்டுரை படித்து என்றும் பாதுகாத்து வைக்கவும் பயன் பட்டது!
மதுரை – 10, ஆர். லட்சுமி.

★ ஆண்களைப் புரிந்து கொள்ள இத்தனை பக்கம் அவசியம்தானா? என முதலில் அதைப் படிக்காமல் விட்டு விட்டேன். கடைசியாய் படித்த பின்தான் புரிந்தது... ஆண்களும் தொடுவானம் போல் நெருங்க நெருங்க பிடிக்க முடியாமல் போவது! அதை ஒரு தொடராகவே போடுமளவிற்கு சுவை+விறுவிறுப்பு+ வியக்கத்தக்க விஷயங்கள் பொதிந்திருந்தன! சூட்கேஸோடு பிடியும் 'கோடி' நன்றிகள்!
கும்பகோணம் – 1, ஸ்நேகா.

★ நெல்லைச் சீமையில், ''மங்கையர் மலர்'' விழா நடத்திய நிகழ்ச்சியை நேரில் பார்த்து மகிழாத குறையை இம் மாத ''மங்கையர் மலர்'' உடனே போக்கி விட்டது!
மதுரை – 10, ஆர். கமலம்.



★ 'மருத்துவமனையிலும் மனம் விட்டுச் சிரிக்கலாம்' படித்து விட்டு வாய் விட்டுச் சிரித்ததில் ஏற்பட்ட வயிற்று வலிக்கும், மற்றவர்கள் என்னை வித்தியாசமாக பார்த்த பார்வைக்கும், என்னை எங்கே மருத்துவ மனையில் சேர்த்து விடுவார்களோ எனப் பயந்தேன்! அதிலும் அந்த நர்ஸ் டிக்ஷனரியும் டயலாக்கும் சியர்ஸ் சொல்ல வைத்த சிரிப்பு.
பொள்ளாச்சி, எஸ். சித்தாலட்சுமி.

★ 'தாயைத் தேடி' சிறுகதை அருமை. மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கப் பட்ட சிறுகதை. பெண்களுக்கு வெளி வாழ்க்கை பழகிப் போன அளவுக்கு ஆண்கள் வீட்டு வாழ்க்கைக்குத் தங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்பதை உணர்த்துகிறது. தனக்கு நெருக்கமாகும் பெண்களிடம் ஒரு ஆண் தன் தாயைத் தேடிக் கொண்டேயிருக்கிறான் என்ற வரிகள் பெண்கள் ஆரம்பத்தில் செய்யும் தவறு களுக்குக் கிடைக்கும் எதிர்மறை விளைவு என்பதை நாம் ஒத்துக் கொண்டே ஆக வேண் டும்.

சென்னை - 93, உதயா. அழகப்பன்.

★ திரு. கமலநாபன் அவர்களின் 'காதல் என்னும் பௌதீக வலி' புதுமை நடையுடன் இருந்தது. முற்போக்கு கருத்துக்களுடன், சிசுக் கொலையின் கொடுமையைத் தோலு ரித்துக் காட்டியிருந்தார். காலத்தே கூறப் பட்ட எச்சரிக்கை! பாராட்டுக்கள்!

கல்லல், எஸ். உமாதேவி மணிராஜ்.

★ எத்தனையோ முறை என் கணவர் இயற்கை உணவு தயாரிக்கும் முறையையும் அதன் குணநலன்களையும் பற்றி எடுத்துக் கூறிய போதெல்லாம் அதைக் காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமல், காய்கறிகளை வேக வைத்து உணவு தயாரிப்பதிலேயே நாட்டம் கொண்ட நான் டாக்டர் எம்.வி.எஸ்.ஸின் ''நோய் இல்லாமல் வாழலாமே'' கட்டு ரையைப் படித்ததும் அதன்படி காய்கறி ஸாலட் பண்ண ஆரம்பித்து விட்டேன். நல்ல கருத்துக்களை வெளிக்கொணர்தல் மூலம் என் போன்றவர்களை திசைமாற்றிய மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.

சென்னை - 53, வசுமதி கண்ணன்.

திருமணமலர் சம்பந்தமாக...

தங்கள் விளம்பர எண்ணுக்கு எழுதி ஜாதகம் அனுப்பினால் அவர்களிடமிருந்து எவ்வித பதிலும் வருவதில்லை. அவர்க ளிடம் நாங்கள் அனுப்பும் ஜாதகம் போய்ச் சேருகிறதா அல்லது அவர்கள்தான் பதில் அனுப்புவதில்லையா தெரியவில்லை. இன்னும் எத்தனை வாசகர்களுக்கு இதுபோல ஏமாற்றங்கள் நிகழ்கின்றதோ தெரியவில்லை.

வீட்டில் கல்யாணமாகாத பெண்ணை வைத்துக் கொண்டு, தினமும் தபால்காரரை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு மிகவும் வேதனை.

- ஒரு வாசகி.

திருமண மலரில் பெட்டி எண் கொடுத்து விளம்பரம் செய்யப்படுகிறது. மங்கையர் மலர் வெளிவந்தவுடன் அந்தந்தப் பெட்டி எண்ணுக்குப் பதில்கள் வருகின்றன. அவற்றை நாங்கள் பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை விளம்பரம் செய்பவர்களுக்கு அனுப்புகிறோம். அது போல இரண்டு மாதங்களுக்குக் கடிதங்கள் செல்கின்றன.

(இந்த இடத்தில் விளம்பரம் செய்கிறவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் - உங்கள் விளம் பரத்தைப் பார்த்துத் தகுதி களைத் தெரிந்து கொண்டு ஆவலோடு மற்றவர்கள் கடிதம் எழுது கிறார்கள். அவர்களுடைய ஜாதகம் உங்களுக்குப் பொருந்தலாம், பொருந்தாமலும் போக லாம். பொருந்தாதவர்களுக்கும் நீங்கள் ஒரு வரி - 'இதுபோல உங்கள் பதில் கிடைத்தது. ஆனால் ஜாதகம் பொருந்த வில்லை. (அல்லது வேறு காரணங்கள்) வருந்து கிறோம்' என எழுதிப் போடலாம். இதை ஒரு மனிதாபிமானக் கடமையா கவே செய்யலாமே!

- ஆசிரியர்

மற்றொரு வருத்தமான கடிதம் கூட வந்திருக்கிறது...

ஜாதக பரிவர்த்தனை நிலையங்கள் பெருகிவரும் இந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் மனக்கஷ்டப்படும்படி சில பேர் நடந்து கொள்கிறார்கள். இங்கிருந்து ஜாதகம் எடுத்துச் சென்று திருமணம் நிச்சயம் செய்து கொள்பவர்கள் இந்த நிலையத்திற்குத் தெரியப்படுத்துவதே கிடையாது.

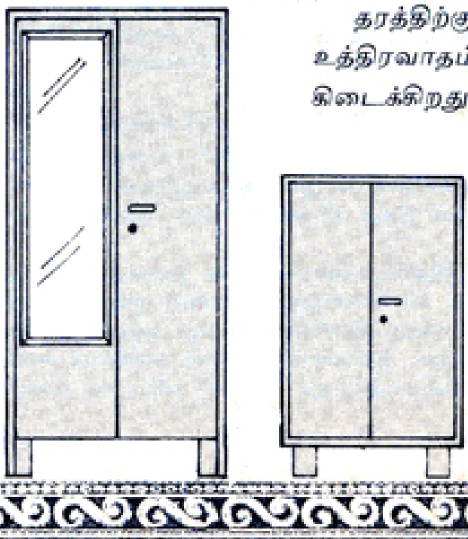
கல்யாணம் நிச்சயமானால் தெரியப் படுத்தினால்தானே அந்த ஜாதகத்தையே திரும்பி எல்லோருக்கும் தராமல் இருக்க முடியும். பெண்ணிற்குப் பிள்ளை ஜாதகம் எடுத் துச் செல்பவர்கள், பிள்ளை விலாசத்திற்குச் சென்று விசாரிக்கும் போது அந்தப் பிள்ளைக்குக் கல்யாணம் ஆகி குழந்தைகள் கூட இருக்கும். இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்கக் கல்யாணம் நிச்சயமானவுடனே ஜாதக பரிவர்த்தனை நிலையத்திற்குச் சொல்லி விட்டால் எவ்வளவோ தர்மசங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- ஜி. ஜெயலட்சுமி.

மோகம் 30 வருஷம்

30 நாட்களல்ல. 30 வருடங்களுமல்ல. 50 வருடங்களுக்கு மேலாக, 35 லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்கள் கோத்ரெஜ் ஸ்டோர்வெல் மீது மோகம் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏன்? இத்தனை பேர் இத்தனை வருடம் மோகிக்க, அப்படி என்ன சிறப்பு கோத்ரெஜ் ஸ்டோர்வெல்லில்?

★ கோத்ரெஜ் ஸ்டோர்வெல்லில் 20 கேஜ் கோல்ட் ரோல்டு ஸ்டீல் (20 Gauge cold rolled steel) பயன்படுத்தப்படுவதால் தரத்திற்கு உத்திரவாதம் கிடைக்கிறது.



★ கோத்ரெஜ் ஸ்டோர்வெல்
பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் து
பிடிக்காமலிருக்க பிரத்யேகம
பன்முறை விசேஷ விஞ்ஞான தொ
நுட்பம் கையாளப்படுகிறது. ★ கே
ரெஜ் ஸ்டோர்வெல்லில் அலைகள
பிரதி பிம்பம் காட்டும் இறக்கு
செய்யப்பட்ட கண்ணாடிகள் பொரு
படுகின்றன. ★ மூன்று வழி பூட்
முறையும், 6 லீவர் கோத்ரெஜ் பூட்
பாதுகாப்பை அதிகரிக்கிறது. ★ கே
ரெஜ் ஸ்டோர்வெல்லில் விலையுய
ஆல்கைடு அமினோ பெயின்டு
எலக்ட்ரோ ஸ்டாடிக் முறை
பெயின்டிங் செய்யப்படுகிறது. ★ கிற
வெளிப்புறங்களுக்காக ஓவன்
செய்யப்படுகிறது. ★ கோத்
ஸ்டோர்வெல்லில் தட்டுகளை உ
விருப்பத்திற்கு ஏற்ப மாற்றி அமைக
வசதி உண்டு ★ கோத்ரெஜ் ஸ்டே
வெல் பலவித மாடல்களில் பல
வண்ணங்களில் வருகிறது.

இப்போது சொல்லுங்கள், மோகம்
காலத்தை வென்றதல்லவா?

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance invited from graduate good looking employed girl 22-26 years for Tanjore tamil Iyer Vathimal/Srivatsa/Pooram/30/MA/160 employed Central Govt. Service, New Delhi. Horoscope details to Box No. 10452

* Vadama native North Arcot District Bharadwaja Gothram, B.Sc., Pooram star 28/165cm/4500 medical representative, German Remedies Company, graduate girl not exceeding 24 years desired. Box No. 10453

★ வன்னியர், வயது 29, படிப்பு +2 மற்றும் கம்ப்யூட்டர் சான்றிதழ், 5'6'' சொந்த வாணிபம், சொந்த வீடு, படித்த வசதியான குடும்பம். முற்போக்குக் குடும்பத்தில் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10454

★ அகில இந்திய கல்வி நிறுவனத்தின் சென்னை கிளையில் ரூ 2000/- சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் ஐயங்கார் பிரம்மச்சாரி பையனுக்கு சென்னையில் உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒழுக்கமான பெண் தேவை. பையன் படிப்பு பி.யு.சி. வசதியான குடும்பம், ஒழுக்கமான குணசீலன். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10455

★ இன்ஜினியர் பிராமின், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 28, சம்பளம் 4000 வரனுக்கு இளம் விதவை, குழந்தை அற்ற டிகிரி படித்த 23-25 வயதுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10457

★ திருநெல்வேலி தேவர் ஜாதி பம்பாயில் சொந்த வீடு, சொந்தத் தொழில் செய்யும் 28 வயது/ 5'7''/ரூ.3000/- வருமானம் பி.காம். வரை படித்துள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10458

* Alliance invited from educated girls/ladies who believe in traditional values of marriage and have impeccable ethical and moral standards for a wellplaced propertied tamil, Brahmin divorcee 45/9000. No bars/status considerations. Box No. 10459

★ வயது 33, திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர், உயரம் 170 செ.மீ., ஆயில்யம் நட்சத்திரம், தனியார்த் துறையில் மாதம் ரூ 4000/- சம்பளம், முதல் நிலை ஆர்ட்டிஸ்டாக இருக்கும் மணமகனுக்கு, வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10460

★ ஐயர், பிரஹசரணம், பராசரம், பூரம், 26/163/ 2800/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, மத்திய/மாநில/அரசு/ பள்ளிக்கூடம்/ நிரந்தரமாக பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10462

* Proposals invited for Iyer, Naidrupakashyapa Gothram, postal assistant earning Rs. 2000/- p.m. (extra income Rs. 3000/-) B.Sc., aged 26 handsome Moola Star boy, employed/un-employed graduate beautiful girls preferred. Apply with horoscope and details to Box No. 10463

★ முதலியார் அகமுடையார், சென்னையில் நிரந்தர அரசு வேலை 28/171/2000/- பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. சிறு உடல் ஊனமுள்ளவரும் ஏற்கப்படும். பெட்டி எண் : 10465

★ ஐயர், வடமாள் நைத்ருப காசியப கோத்திரம், கிருத்திகை 3-ம் பாதம்/32/165/4000 மத்திய அரசு பணி (பம்பாய்) வரனுக்கு படித்த மாநிறத்துக்க வேலையில் உள்ள/வேலைக்குப் போகும் விருப்பம் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10468

★ வாத்திமாள், கிருத்திகை, 32, பி.காம்., மத்தியப் பிரதேசில் உத்தியோகம், ரூ. 3000/-, clean habits வரனுக்கு, 26 வயதுக்குள், அழகுள்ள, மாநிறமாகக்கூடிய உத்தியோகப் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10469

* 26/170/3000 Sourashtra boy, B.E., Engineer working in Pvt firm, Madras. His brother 24/170 MBBS doing D.A., looking for Sourashtra employed/well educated fair brides. Box No. 10471

★ மழநாடு ப்ரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம், மத்திய அரசாங்கத்தில், தற்பொழுது டெல்லியில், வேலை பார்க்கும் 29/167/4300, மாநிறமாகக்கூடிய, தெய்வ பக்தியும், நல்ல குணமும் கொண்ட பையனுக்கு அரசாங்க/ வங்கி/இன்ஷூரன்ஸ் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10472

* Alliance invited for Karkathar, Vellala Pillai groom, 30/180/7000, graduate, doing M.B.A. employed in The Marketing Division of Multinational Company from

good-looking, decent, graduate, vegetarian girls. subsect no bar. Box No. 10473

* Wanted Non-Naithrupakasyapa bride working in around transferrable to Madras for Vadama boy 35/182cm/4000. Southern Railway, Moolam 4th Padam. Subsect acceptable. No dowry. Box No. 10474

* Alliances invited for Iyer Boy, Vadamal, middle class family, Koundanya Gothram, Visakam, age 29, private company Rs.1000/- employed girl reply with horoscope to Box No. 10475

★ வாணியச் செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள சொந்தத் தொழில் செய்யும், அழகான மணமகனுக்கு, பணியிலுள்ள வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. வயது 32, உயரம் 168 செ.மீ., படிப்பு பி.காம்., மாத வருமானம் ரூ 4000/- பெட்டி எண் : 10476

★ ஐயர், ப்ரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம், வயது 32, உயரம் 180 செ.மீ., M.Com., B.L. ICWA (Inter) மாத வருமானம் ரூ 3500/- மத்திய அரசில் ஆபிசராகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த, பண்புள்ள, வட்டமான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10478

* Alliance invited from graduate Keralite Iyer girls below 27 years for Palghat Iyer Boy 33 years/Bharani/Bhardwajam/ 172 cms well employed in Bangalore. Please reply to Box No. 10479

* Suitable alliance for Pudukottai District based Senguntha Mudaliar, (Issai Vellalar) boy B.Sc., central employed 29/173/2500. send horoscope family details. Pillai (Non-veg) may also apply to Box No. 10480

★ முத்துராஜா D.M.E., 31, Pvt. Ltd, Madras Rs. 2800/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குறைந்தபட்சம் 10வது பாஸ், குடும்பப் பெண் தேவை. மற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10481

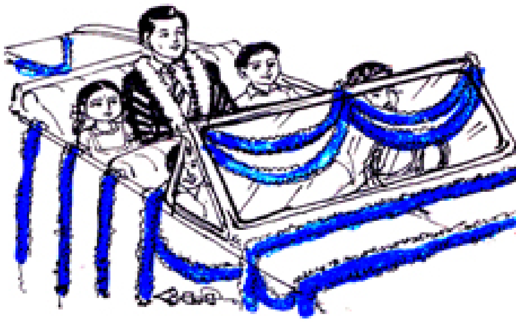
* Horoscope invited from Sourashtra Community, good looking girls of Respectable family, within 28 years, +2 and above for PSU employed 31/5'5"/4300 Contact to Box No. 10482

* Alliance invited for Iyengar, gentleman, slim, built Srivatsa 5'4", 35 years, B.Sc., B.E., Maharastra PWD Assistant Executive Engineer, from graduate girl from respectable Tamil, Brahmin family preferably from Maharastra region. Subsects no bar. Apply in English to Box No. 10483

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 36, உயரம் 5'.5'' மாத வருமானம் ரூ. 2500 தனியார்த் துறையில் வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10485

* Wanted Non-Athraya suitable girl for fair, tall, 5'7", 30 years, Thiruvonam (B.Com) self-employed boy, Rs. 2500/- p.m. Reply with horoscope family details to Box No. 10486

★ சௌராஷ்டிரா, மௌதல்ய கோத்திரம், சென்னை தனியார் கம்பெனியில் வேலையிலிருக்கும் 29/5'2''/பி.காம்.,/ரூ.1800 - பையனுக்கு வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான சௌராஷ்ட்ரா மணமகள் தேவை. செவ்வாய்



தோஷம் இல்லாத ஜாதகம் - குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10487

★ இந்து கிராமணி இனத்தைச் சேர்ந்த பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் உடற்பயிற்சி ஆசிரியராக இருக்கும் எம்.ஏ. படித்த, 28 வயது மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வேறு இனத்தவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. உயரம் 5'.9'' வருமானம் ரூ 6000. பெட்டி எண் : 10489

★ தெலுங்கு தேவாங்கர், பிண்ட மகரிஷி கோத்திரம், வயது 32, உயரம் 6'.2'' உள்ள அழகான, B.Sc., (app-science) AMIE(C) ME(Structures) ஆகிய பட்டங்கள் பெற்று, சவுதி அரேபியாவில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு, அதே குலத்தில், MBBS. CA, BE (Computer), BE (Civil), MSc., போன்ற ஒரு பட்டம் பெற்ற அழகான 5'.6'' குறையாத உயரமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10490

★ தமிழ் பிராமண அர்ச்சகர் வகுப்பு கிருத்திகை/ B.Com.,PGDPM/27/173/2300 ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த பாரத்வாஜ கோத்திரம் அல்லாத 24 வயதிற்குட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10491

* Vadamal, Bharadwaj, Uthradam 30/5.5/B.Com., PG Diploma in Marketing Management/3200/Central Public Sector, Steno seeks alliance from educated girl from decent family, below 26. Box No. 10492

* Alliance invited from Saurashtra girls, Engineer or graduate employed for B.E. Electronics Engineer employed, age 27, send horoscope and family details to Box No. 10493

★ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 38 வயது/ரூ.4000- சம்பளத்தில் உள்ள, 9 மாத ஆண் குழந்தை உள்ள தாரமிழந்த பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10494

★ கன்னட தேவாங்க செட்டியார், D.E.E., B.E./33/162/4000 மாத வருமானம், மத்திய அரசு பணியிலுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10495

★ கௌசிகம், வடமாள், சதயம் நட்சத்திரம், ஐயர், U.S.A.-வில் வேலை, சென்னையில் ரூ 7500/-வும் U.S.A வில் 2000 டாலர் சம்பளம், உயரம் 5'.6'', பட்டம் பெற்ற, அழகான, வெளிநாடு செல்ல விருப்பம் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10496

★ தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் தாரமிழந்த, குழந்தையற்ற இந்து முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 41 வயதுள்ளவருக்கு பெண் தேவை. சாதி மத பேதம் இல்லை. அரசில் மற்றும் வங்கியில் பணிபுரியும் விதவை அணுகுற்றோரும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10497

* Professional Iyer bride willing to settle in Bombay for Veedahavya Brahacharanam boy B.E. 27/180 Pooram employed in Multinational Consultation Company, owns a flat. Box No. 10499

★ அஷ்டசாஸ்திரம், பௌரகுல்ஸ கோத்திரம், கிருத்திகா நட்சத்திரம், 28 வயது, இந்தூரில் அஸிஸ்டெண்ட் இன்ஜினியர், ஹிந்துஸ்தான் மோட்டார்ஸ், மாத சம்பளம் ரூ. 5500/- வங்கி/ மத்திய சர்க்காரில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பிராமணர்களில் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10500

* Alliance invited from simple, homely and employed girls for a Bombay based boy Vadamal/32/Puradam/ Srivatsa/IInd year B.Com./175/2500 having own accomodation. Reply to Box No. 10503

★ தொண்டமண்டல முதலியார், வயது 30, உயரம் 6', சொந்தத் தொழிலில் நல்ல வருமானம், டில்லியில் செட்டில் ஆகியுள்ள வரனுக்குக், சிவப்பு நிறம், தகுந்த உயரம், சரளமாக ஆங்கிலம் பேசத் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான 25 வயது வரை உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10504

★ பி.ஈ. படித்து பாண்டிச்சேரி அரசில் என்ஜினியராகப் பணிபுரியும் 28/165/3600 Scheduled Castes மணமகனுக்கு எளிதில் மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய மத்திய அரசாங்கம், மற்றும் வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10505

★ தெலுங்கு பிராமண வெலநாடு லாலாவலை கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம்/32/ Gazatted Officer/மத்திய அரசு வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, பட்டதாரி பெண் தேவை. கோணசமுத்திரம், நியோகி தவிர மற்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10506

* Wanted good looking Bank/LIC/Central Govt/State Govt. bride for Vadamal, Kashyabha Gothram, Aswini 32/165/4000/M.Com., Boy employed in Large Reputed Concern at Coimbatore. Owning house. subsect no bar. Box No. 10507

★ கோயமுத்தூர் கிருஷ்ணதவ, ஆதிதிராவிடர் வயது 27, தேவி ஆபீசர் சம்பளம், ரூ. 5000/- பெறும் பையனுக்கு பட்டப் படிப்பு முடித்த அழகுள்ள வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 10508

★ வாதூல கோத்திரம், தென்கலை, அனுஷம், பி.ஏ., பி.ஜி. டிப்ளமா இன் ஜர்னலிசம் அண்டு மாஸ் கம்யூனிகேஷன், வயது 43, மாநில அரசுப் பணி, ரூ 4100. வரனுக்கு பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10510

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டி (8 வீடு) கொறனைவர் கோத்திரம், 25/பி.எஸ்ஸி../5'4''/பரணி/ நல்ல நிறம் சொந்த வணிகம், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- அதற்கு மேலும். குடும்பப்பாங்கான

மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10511

★ துளுவ வேளாள முதலியார், பூசம் நட்சத்திரம், 26/170/6000 - இந்திய விமானப் படையில் Flying Officer ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து அழகான, சிவந்த நிறமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10512

★ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், 31/170 செ.மீ., மகம், பி.எஸ்ஸி., பிரபல கம்பெனியில் வேலை 3500/- பையனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான ஆசிரியை பட்டம் பெற்ற (பி.எட்.,) வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10513

* Alliance invited from Iyengar/Iyer/MBBS/PG B.Ed.,/CA/MSc girl for Management Post graduate NGO, Executive at Nasik, Tamil Iyengar, Vadoola Boy 30/173/7000 interests in classical Music Electric Reading and Social Work. write with details to Box No. 10514

★ ஆர்மியில் கேப்டனாக வேலை பார்க்கும் 26/171/6000 அசைவ பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு படித்த, வேலை பார்க்காத அழகும், குணமுமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அவசியம் தேவை. உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10515

* Wanted fair good-looking, domestically talented graduate bride for Engineer JCO 31/180/4500 Ahamudyar Mudaliar, Siva Gothram, star Bharani,



Kuja Rahu in Lagna. Horoscope full details to Box No. 10519

★ முதலியார், வயது 31, 5'.7'' உயரமுள்ள தோஷமில்லாத எம்.ஏ.எம்.ஃபில். பி.எட்., படித்த ரூ. 2000/- ஊதியம் பெறும் தனியார் பள்ளியில் தமிழாசிரியராக இருப்பவருக்குத் திருக்குறள் மீது பற்றுள்ள தமிழ் உணர்வுள்ள முதலியார்/பிள்ளை வகுப்புகளில் மணமகள் தேவை. முகவரி : சி. வெற்றிவேல், 47, ஐயாவு தெரு (முதல் மாடி), ஷெனாய் நகர், சென்னை - 600 030.

★ (அ) முதலியார், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 33, 5'.5'', சேலம், வசதியான சிறிய விவசாய குடும்பம், விவசாயத்தில் வருடம் 40,000/- வருமானமுள்ள தோஷமில்லாத மணமகனுக்கும், இவரது சகோதரர், வயது 24, (SSLC) மத்திய அரசு பணி, 1500/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கும் தகுந்த

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்கு வரத்தும் கிடையாது.

ஒரே குடும்பத்திலோ (அ) தனித்தனியான மணமகன்கள் தேவை. ஜாதகம், விவரத்துடன் எழுதவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : N. Swamynathan, C-P-Kuttai Post, Omalur, Salem.

★ ஸ்ரீகருணீகர், புனர்பூசம், B.Sc./31/5'.6", அபுதாபி (U.A.E.)யில் Instrument Technician ஆக உள்ள மணமகனுக்கு கிராஜுவேட் (அ) டிப்ளமோ படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தெரிவிக்கவும். முகவரி : P. அருணாசலம், New-C16- கெமிக்கல்ஸ் காலனி, மேட்டூர் அணை - 636 402. சேலம் மாவட்டம்.

★ அய்யங்கார், காஸ்யப, புனர்பூசம், தென்கலை, 30/165/3500/ BA/PGDBA/PGDPM/அரசாங்க உத்தியோகம், பெங்களூர் தகுந்த மணமகள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். முகவரி : Narasimhan. C/o KART. 33A. Dharmanna Garden. Dinnur. Bangalore - 560 032.

★ 25/5'.10" MS Industrial Engineering படித்து அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் அழகான முதலியார் பையனுக்கு, 22 வயதில் அழகான பட்டதாரி முதலியார் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : S.S Mudaliar. B-10. Saidarshan. 70. S.V. Road. Andheri West. Bombay - 400 058.

★ தெலுங்கு பிராமின், ஆத்ரேய கோத்திரம், மூலநாடு, 31/ரூ.5200, கூடிய பொறியாளர் வரனுக்கு, பட்டமேற்படிப்புடைய மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் கடிதம் மூலம் மட்டும் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : எஸ். செந்தில்குமார், 149-B. வட்டம் 7, நெய்வேலி - 607 803.

★ கார்காத்த வேளாளர்/6'/27/DEE/5000/- பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும், செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு. அதே இனத்தில் படித்த, அழகான, தோஷமுள்ள பெண் தேவை. முகவரி : டி. கணேசமூர்த்தி, 66, கிருஷ்ணமூர்த்தி நகர், திருச்சி - 21.

* Alliance invited from Thenkalai Iyengar brides for Srivatsa, Sathayam Chevaidosham, B.A., 25 years Own business Govt. Contractor. Contact : P.B.S. Chari, 532, M.G. Road, Sreejee Typing Centre, Indore - 452 002. M.P.

★ தெலுங்கு பத்மசாலியர் இனத்தைச் சேர்ந்த, 29/ (Ralson India Ltd) நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு. அதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகள் (10/+2) முடித்து வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய/ அல்லது போகாமல் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. சம்பளம் ரூ 1500/-. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : க. ராமமூர்த்தி, 4ஏ/1 கம்பர் தெரு, திருவெறும்பூர், திருச்சி - 13.

★ சௌராஷ்டிரா குலம், ஜனக மகரிஷி கோத்திரம், B.Sc., PGDSM. 27/160cm/டாடா கம்பெனியில் வேலை/அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்து வேலைக்குப் போகும்/போகாத, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : V. Thulasi Raman, Power Apartments. Block-A. Flat-3. Periyar Road. T. Nagar. Madras - 600 017.

* Alliance for External affairs Ministry employed 29/5'10"/4500 Bharadwaja/Vadamal/Rohini Handsome Iyer boy from employed beautiful, Delhi girl below 25. Contact : Venkitaraman, M-176, Vikaspuri, New Delhi - 110 018 or Call 676151.

★ கார்காத்த வெள்ளாளர், விசாக நட்சத்திரம், மாநிறம், பட்டப்படிப்பு, தனியார்த் துறையில் அக்கவுண்டண்ட் மத்திய/மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. நல்ல வசதி உள்ளது. ஜாதகம் அனுப்பவும். அணுகவும் : சி. தர்ம பிரம்மராம், 19.67, கோதாவரி தெரு, பாகப்பா நகர், தஞ்சாவூர் - 613 007.

★SC.35.4200/-MSc.,B.Ed., State Govt. வேலை உடைய பழக்கமுள்ள மணமகனுக்கு, மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. சாரதா சன்மார்க்கத்தினருக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். முகவரி : நாராயண மூர்த்தி, 323/B. பிளாக் ஐ, நெய்வேலி - 607 803.

★ கவரா, 29/5'6"/5000, விசாகம், சொந்தத் தொழில் செய்யும் வரனுக்கு. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகான வேலையில் உள்ள/ வேலையில்லாத மணமகள் தேவை. காஜுலு பலிஜா/பலிஜா சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : திருமதி. D. திலகவதி ரங்கராஜன், 9-சி, ரேஸ் கோர்ஸ் ஹவுஸிங் யூனிட், கோயமுத்தூர் - 18.

* Alliance invited from Iyer girls for Kerala Iyer Boy, Vadamal, B.Com., 42/5000 employed in a Multinational Company, Contact : Mr. Krishna Iyer, 52, Alakananda, Anushakti Nagar, Bombay - 400 094.

* Wanted Balija Naidu unemployed graduate girl below 23, Boy 27/166, B.E. Mech. & Electronics Engineer, having factory Bangalore. Phone : 575 119. Contact : Jayaraman, 3120 - Sixth 'C' Main Road, HAL Second Stage, Bangalore - 560 008.

* Alliance for Thengalai boy, Bharatwajam, Magam, 42/5.3", studied upto graduation working Public Sector Enterprises, Madras salary Rs. 4000/- subsect

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

தனலஷ்மி சாரிஸ்

கைத்தறி ஜவுளி விற்பனையாளர்



17 வருடமாக தேவேந்திரா சேலையில் புகழ்வாய்ந்த எங்கள் தயாரிப்பில் இப்பொழுது கங்கடி சேலைகள் (சாதா ஜரிகை) மிக மலிவாக சிறப்புத் தள்ளுபடியில் எப்பொழுதும் கிடைக்கும். மற்றும் எங்களிடம் தெகமம், வெங்கடகிரி, சேலம் பாலியெஸ்டர், பெங்கால் காட்டன், கரிஷ்மா காட்டன், லிந்நெடிக் பூணம் சேலைகள், சேலம் வேஷ்டிகள், டவல், பிளவுஸ் ரகங்கள் கிடைக்கும். எங்கள் கடை விலாசம் :

தனலஷ்மி சாரிஸ்

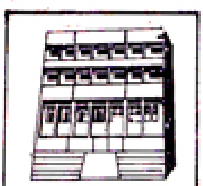
"நெ. 7, டாக்டர் நாயர் ரோடு,
தி. நகர்., சென்னை - 600 017."
போன் : 828 1327

—Libra

திட்டுங்கள் திறக்கப்படும் — கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்.

கடன் உதவி

சென்னை நகர அசையா சொத்துக்களின்பேரில் கடன்



- ★ சென்னை நகரில் உள்ள வீடு, நிலம், ஃப்ளாட் (FLAT) பேரில் கடன் வழங்கப்படும்.
- ★ நான்கே நாட்களில் கடன் வழங்கப்படும்.
- ★ எளிய முறையில் திருப்பி செலுத்தலாம்.
- ★ R.D. கட்டத் தேவையில்லை.
- ★ கடனுக்கு உச்சவரம்பு இல்லை.

நகை பேரில் கடன்



- ★ ஒரு கிராமுக்கு ரூ. 325 (ஒரு சவரனுக்கு ரூ. 2600) வீதம் வழங்கப்படும்.
- ★ கடனுக்கு உச்சவரம்பு இல்லை.
- ★ கடன் உடனடியாக வழங்கப்படும்.
- ★ R.D. கட்டத்தேவையில்லை.
- ★ அப்ரைசர் சார்ஜ் இல்லை

திரு.வி.க. நகர் பெனி·பிட் ·பண்டு லிமிடெட்

ஸ்தாபிதம் : 1989

தலைமை அலுவலகம்	: 10, அப்பு தெரு, ஆண்டாள் அவென்யு, (திரு.வி.க. நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்), சென்னை - 600 082. போன் : 610390
வேலை நேரம்	: காலை 9.00 மணி முதல் 12.30 மணி வரை & 3.00 மணி முதல் 5.00 மணி வரை செவ்வாய் விடுமுறை.
பாரீஸ் கிளை	: 49, வெங்கடாசல முதலி தெரு, முதல் மாடி (பட்டாளம் கோவில் அருகில்), பார்க்டவுன், சென்னை - 600 003. போன் : 565760
வேலை நேரம்	: காலை 10.00 மணி முதல் 1.00 மணி வரை & 3.00 மணி முதல் 5.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

no bar, owning house at Madras. Contact : A.N. Parthasarathy, 62, Valluvar Street, Arumbakkam, Madras - 106.

★ தெல்லை சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகிய பெண் MSc./17.5.1963, 150 செ.மீ., அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த வேலையுள்ள வரன் களின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் கடிதத் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. முத்து கிருஷ்ணன், டிரில்லியன்ஸ் - டிரில்லியன்ஸ், நெ. 1, லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர், சென்னை 600 004.

★ வங்கியில் பணியாற்றும் பி.காம்., (பி.ஏ. படித்த) 27 வயது, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், வசதியான வாத்திமா குடும்பத்தின் ஒரே மைந்தனுக்கு படித்த, நல்ல பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் அவசியம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : ஜி. ஆர். மகாதேவன், 5, கேசவ பெருமாள் கோவில் வீதி, (சித்ரகுளம் சமீபம்), மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன் : 74823

மணமகன் தேவை

★ ஆதி திராவிடர், 38, முதுகலைப் பட்டதாரி, அரசுப்பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு, ஆதி-திராவிடர், 42 வயதுக்குள், பட்டதாரி, அரசு பணியில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20421

* Professionally qualified broad-minded Hindu boy for convented Post-graduate (MCA) South Indian (Mudaliar) medium complexion girl, 26 years, 148 cm presently working Executive Trainee in Tata's Jamshedpur. Box No. 20423

★ பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 36 வயது, தமிழ்நாடு அரசு விவசாயத் துறையில் ரூ 2400/- சம்பளம் வாங்கும் தெலுங்கு பிராமணப் பெண்ணுக்கு நல்ல அரசு அல்லது அரசு சார்பு உடைய நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் பிராமண வகுப்பில் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவராக இருப்பினும், மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20424

* Alliance for Vadama, Koundinya, Avittam girl aged 26/Good-looking fair, pious, Homely from parents of good natured suitable boys. Horoscope to Box No. 20425

★ சௌராஷ்டிர இனம், படிப்பு பி.ஏ., மாநிறம், வயது 30, நட்சத்திரம் பரணி உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20426



★ இந்து அகமுடையார், வயது 25, உயரம் 155 செ.மீ., Bachelor of Physiotheraphy மாநில அரசுப் பணியில் ரூ. 3000/- மாத வருமானமுடைய மணமகளுக்கு அதே இனம் சார்ந்த பொறியாளர், மருத்துவம்/வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20427

★ வடகலை, கௌண்டின்யம், 7.1.61, பூரம்/155/4250 அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார் மேனிலைப் பள்ளியில் முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாக M.Com., M.Ed., வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெண்ணின் வேலை மாற்ற இயலாது. தென்கலையும் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20428

★ கொங்கு வெள்ளாளர் செட்டியார் கார்த்திகை நட்சத்திரம், 22 வயது, B.E., Comp. Engg., 5'.2", சென்னையில் வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த BE/MBBS/MBA படித்து நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20429

* Alliance for Madras based Vadamal, Iyer, Spinster Revathi, 37/155/5000 Doctorate, Scientist, Gazetted. Subsect acceptable, widowers/divorcees excuse, well qualified and employed. Respond to Box No. 20430

* Alliance invited from decently employed for Tamil, Iyer girl, Vadama, 25 years, 5'5", graduate, private employment at Ahmedabad. Reply with horoscope to Box No. 20431

* Alliance invited for a fair, attractive 33/5'5"/B.Com/Diploma in computer. Domestically well trainned (father : Telugu Brahmin, Mother : Naidu) from, employed well settled grooms. Preferably Brahmin community. Box No. 20432

★ ஐயங்கார்/தென்கலை/கௌசிக கோத்திரம்/பூரம் 2-ம் பாதம்/மாநிறம்/உயரம் 5 அடி/வயது 23/B.Sc./CA படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட Bank/LIC/Govt.ல் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து தருவோம். பெட்டி எண் : 20433

★ சைவம், வெள்ளாளர் பிள்ளை, B.Sc., PGDCA. Type higher. Computer Faculty in Private School. Hyderabad 23/158/1500 கன்னி ராசி, ஹஸ்த நட்சத்திரம், அழகிய பெண்ணிற்கு வங்கி அல்லது அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20434

★ வடமாள், ஹரித கோத்திரம், மூலம் முதல் பாதம், M.Sc.,(Statists-IIT) மேற்கொண்டு பம்பாயில் Econometrics - Phd. செய்து கொண்டிருக்கும் 24/165/3500 பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. குறிப்பாக பம்பாயாக இருந்தால் நல்லது. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20437

★ கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், 22/5'2" மாநிறம், ரோகிணி 2-ம் இடத்தில் பரிகாரமாகிய செவ்வாய், B.Sc., (Computer) டைப்ரைட்டிங் ஆங்

இலம் லோயர் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 20438

★ மாத்வா, கன்னட பிராமின், வயது 22, பூராடம், காஸ்யப கோத்திரம், SSLC, சிகப்பு நிறம், 5'3'' உயரம், வீட்டு நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு கன்னடம்/மராத்தி வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20439

* Alliance for Palghat Iyer girl, B.Com/Vadama/Athreya/Moolam/22/158cm/employed/fair from well professional boy. Apply to Box No. 20440

★ இந்து நாடார்/பிள்ளை, மாநிறமான பெண், படிப்பு TTC பாஸ், வயது 23, உயரம் 5.1'' படித்த வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 20441

★ வடகலை, வாதூலம், புனர்வசு, 26.8.62/5'3/ SSLC/Branch Post Master/Rs.800/- சிகப்பு நிறம், Hearing aid வைத்துக் கொண்டு இருக்கும் (பிறவி குறையல்ல) பெண்ணிற்கு. விழுப்புரம் அல்லது அருகில் ஆசிரியர்/அரசு/தனியார் (மாற்றல் வசதியுள்ள) துறைகளில் நிரந்தர பணியிலுள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட படித்த பரந்த மனப்பான்மையுடைய வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20442

* Decent alliance for Vadamal, Bharadwaja Gothram, Post-graduate Nationalized Bank employee, very fair, 36/151 preference Madras employed. Box No. 20443

* Vadamal, Srivatsa Hastham, pious, Fair, graceful B.Com., Bank employed, domestically well-trained, girl 33/157 seeks god-affectionate, Professional/Executive/Decently employed bridegroom from respectable family. correspond to Box No. 20444

* Wanted Saiva Mudaliar/Pillai permanently employed decent family groom for Saiva Mudaliar girl 37/156/Pooradam/SSLC with I.T.I. course working as a teacher in Madras. Box No. 20445

★ வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வதி, 5'.6'', 22 வயது, எம்.காம்., Homely medium complexioned, good-looking பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. Sub-sects no bar. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20446

* Alliance invited from Professional/Well employed/decent family boys for Balija Naidu girl 23, B.E. Computer Science, Uthiradam, Father Officer in State Govt. Reply with horoscope to Box No. 20447

* Alliance invited for Iyengar, Vadakalai, Bharadwajam, Moolam, B.A., 5' fair girl aged 24, suitable highly qualified well employed boy from decent family to Box No. 20449

★ கௌரவமான நடுத்தர குடும்பப் பெண், பெற்றோர், அகமுடையார் நாயர், வயது 29, படிப்பு 10-ம் வகுப்பு, சராசரி உயரம், சிவப்பு நிறம், நிரந்தர உத்தியோகம் அல்லது கைத்தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதிபேதமில்லை. பெட்டி எண் : 20450

Alliance invited for Hindu Vellala Pillai, Non-Veg. 25/162cms MA, PGDT unemployed, pretty fair, Moolam 4th Padam, decent family. Parents of suitable boys



permanently employed in Central/State/Pub Sec, based Madras respond with details to Box No. 20451

* Alliance invited for Keralite Iyer girl, Vadama/Srivatsa/Punarpoosam fair 23/155/B.Sc., Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 20452

* Alliance invited from Govt. employed (Central/State) Madras based Balija Naidu groom for good looking (20 years/160cms/+2) bride. Apply full particulars alongwith horoscope to Box No. 20453

★ சைவ வேளாளர், M.Sc., B.Ed., முடித்த வேலைக்குச் செல்லும் ஆர்வமுடைய 24 வயது பெண்ணிற்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20455

* Decently employed, alliance invited for Thengalai Iyengar, sisters Atreya Gothram, Visakam 27 years, D.Pharm, 5'.1'' employed and Revathy 21 years 5'.2'' B.A. respectively. 1 year also acceptable. Reply horoscope to Box No. 20456

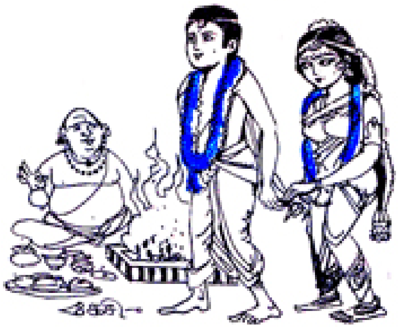
★ அழகிய இந்து நாடார் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு, 22, 5'3'', அதே இனத்தில் படித்த, பட்டம் பெற்றுள்ள உத்தியோகம், சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் பார்க்கும் நற்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. உரிய விவரங்களுடன் (ஜாதகம் உட்பட) விண்ணப்பிக்கவும். சென்னை நகர் மற்றும் சுற்றுப்புறப் பகுதிகளில் உள்ளோராயின் நலம். பெட்டி எண் : 20457

* Alliance invited for Athreya Gothram, Vadagalai Iyengar, graduate Bank employed girl, slim, very fair and beautiful, star Avittam, age 35, height 158cm, salary Rs. 5000, Thenkalai also acceptable. Apply to Box No. 20458

* Proposals invited from highly qualified boys for a very fair Vadama girl, 5'.4'', B.E., working in Delhi. star Aayilyam, 3rd Padam, 23 years, subsect no bar. Reply with full details to Box No. 20459

* Vadama Keralite Iyer, Athreya, Anusham 23/5'3''/PUC/employed in Bangalore very fair seeks alliance from respectable family reasonably employed send horoscope to Box No. 20460

* Wanted well-settled B.E., CA., etc./Post-graduate/graduate Vadagalai Iyengar boy for graduate girl, 26/153cms, Athreya Gothram, Thiruvonam, homely good-looking fair, smart, decent family. Reply to Box No. 20461



★ தென்கலை/கௌசிகம்/28/155 செ.மீ., B.Sc., B.Ed., சிகப்பு, தனியார் பள்ளி ஆசிரியர், புனர்பூசம், படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20462

★ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ரேவதி, 26 வயது, ஒரு காது மட்டும் கேட்கும், தையலில் நன்கு பயிற்சி பெற்ற, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20463

* Karkathar Vellalar parents invite alliance for daughter, 23, 160 cms, slim, fair, B.E., (Elec.) and Diploma in Computer Science, Sadhayam, from employed boys with comparable educational qualifications, employement abroad welcome, horoscope available. Reply to Box No. 20464

* Wanted correspondence from well settled boys from Mudaliar/Pillai for slim, pretty Sozhia Vellala Pillai girl, 23 years, 5'5", Post-graduate in Dairy Science. Star Kettai. send horoscope to Box No. 20465

★ +2, தையலில் தேர்ச்சி பெற்ற 30 வயது, ஹரித, பிரஹசரணம், ஐயர் 4'11'', நல்ல சிவந்த நிறமுள்ள, அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, மணமகன் தேவை. மிகுந்த எளிய முறையில் திருமணம். தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20466

★ நாஞ்சில் வெள்ளாளர் எம்.ஏ.,/24/5'1''/4500 வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல நிலையிலிருக்கும் M.E., அல்லது Ph.D. பண்பான குடும்பத்திலிருந்து மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு தடை இல்லை. சுய விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் எழுதுக. பெட்டி எண் : 20468

★ தெலுங்கு சத்திரிய ராஜு/பிஷ/33 ஹோமியோபதி, நியூட்ரிசியன் சான்றிதழ் தேர்ச்சி, தட்டெழுத்து தேர்ச்சி, அரசு (தற்காலிக) பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசு அல்லது நிரந்தர பணியிலுள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20469

* Alliance invited from Brahmin grooms for Srivatsa, Makam, 32/153cm, Iyengar girl, Doctorate, employed, innocent dirvorcee, very fair, very good-looking, Sophisticated with broad out look. Reply to Box No. 20470

* Alliance from well settled boys upto 35 for Delhi based, domestically trained, homely, Kaundanya, Iyer girl 30 years, certificate holder in Textile Designing. Reply in details to Box No. 20471

★ பிரஹசரணம், கர்கி கோத்திரம், +2, மூல நட்சத்திரம், வயது 31, குடும்பக் காரியங்கள் நன்றாகத் தெரிந்த பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Govt/Bank preferred. பெட்டி எண் : 20472

* Alliance for fair/good looking/Chettiar/Rohini/Rishba Rasi/28/B.com.,/employed in Central Govt./Slightly handicapped (artho) all castes are preferrable except SC/ST/Muslim/Christian. Box No. 20473

★ தெலுங்கு ஐயங்கார், வடகலை, காஸ்யப கோத்திரம், சதயம் பிளஸ் டூ, தையல் ஹையர், டி.டி.பி. பாஸ், சொந்தமாக தையல் பள்ளி நடத்தும் 28 வயது, உயரம் 5'' நல்ல வைதீகமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20474

* Kamma/Gavar Naidu groom below 30 years Madras based well settled for good-looking girl 24/163 B.Sc., Dip. Med .Lab Technology, divorcee, unencumbered. Parents Rlys. own house Madras Reply to Box No. 20475

* Suitable alliance for Mudaliar (Thuluva Vellala/ Agamudiar) girl, graduate, 23, 5'.4", fair-complexioned. very decent marriage assured. well-educated decently settled men need apply with horoscope to Box No. 20476

* Alliance invited from educated employed bridegroom below 35 years for a christian RC Pillai girl aged 29 years, B. Com., State Government employee. Box No. 20477

★ இந்து வாணியர் செட்டியார், B.E. (EEE) வயது 25, உயரம் 5.3'' தனியார் பாலிடெக்னிக்கில் பேராசிரியை (விரைவில் அரசு வேலை எதிர்பார்க்கும்) அழகிய குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு, அதே இனத்தில் 30 வயதுக்குள் படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20479

* Wanted understanding boy for 30/162/Aswini Iyer Srivatsa deaf and dumb, good-looking, well-built girl. very intelligent and well-versed in houseworks. widower/handicapped Iyer/Iyengar acceptable. Reply to Box No. 20480

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 31 வயது, 10வது வரை படித்த காது கேட்பது பேசுவதில் குறைபாடு உள்ள சென்னையைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. மேற்படி குறைபாடுகள் உள்ளவர்களானாலும் பிராமணர்களில் எந்த உட்பிரிவினர்களானாலும் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20481

★ வாத்திமாள், 23, 5', கௌதம, பூரம், பி.காம்., அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அரசு, தனியார் நிறுவனங்களில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. எட்டாமிடத்தில் செவ்வாய். ஜாதகம் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20483

* Alliance invited for Hindu, Marathi (Kshatriyas) girl aged 21 years, B.Sc., graduate, and under going Computer study (PGDCP) well placed, employed bridegroom in same community with horoscope to Box No. 20485

★ வேளாளர்/பிள்ளைமார், வெஜிடேரியன், மாநிறம், உயரம் 165 செ.மீ., வயது 31, மூலம் நட்சத்திரம், பி.காம்., வேலையில்லாத, சமையல், குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு

கொள்ளவும். முதலியார்/பிள்ளைமார்/கருணீகர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20488

* Wanted suitable groom for Primary School Teacher, Tamil Viswakarma (goldsmith) pure vegetarian, +2, 23/160cms/Rs.3000/working in Bombay Municipal School, preferance to Engineers/Bank Officers. Contact with horoscope and family details. Box No. 20489

★ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, அசுவினி நட்சத்திரம், 33 வயது, 5'4'', மத்திய சர்க்காரில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில, பொது நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20490

* Alliance invited from graduates, Govt. employed Bank, Engineer, Central/State for Gounder bride, 26/157/M.Sc., M.Ed., Govt employed. caste no bar. Box No. 20491

* Wanted a Iyer groom for 24 years, Brahacharanam, Bharadwajam, B.Sc., PGDCA, undergoing medical treatment for Epilepry which is under full control. Apply to Box No. 20493

* Suitable alliance from Thevar Community for girl 26/5'3''/4500 B.Sc., (Agri) Government employee from well employed boy Engineer/Bank/Central/State Govt. Officer with good family background. Reply with horoscope and biodata to Box No. 20494

★ முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த 33/5'/எம்.எஸ்.ஸி.,/சத்துணவு டீச்சர்/ அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அதே இன தகுதியான 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள அரசு/தனியார்த் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன்/விவாகரத்து/தாரமிழந்தவர்கள் குழந்தைகள் இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20495

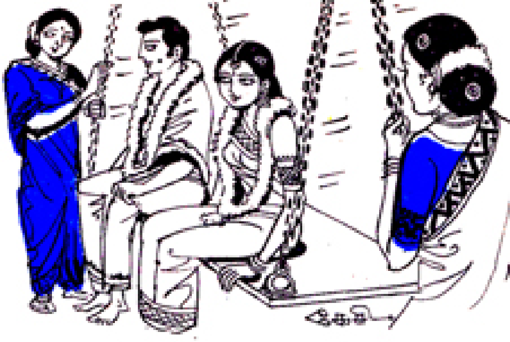
★ வள்ளுவன், ரேவதி நட்சத்திரம், 31/5'/SSLC படித்துள்ள, கோவையில் அரசு ஊழியராக (நட்டக்க) பணிபுரியும் நல்ல குணமுள்ள, மாநிறம், அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்திலோ, அதற்கு மேற்பட்ட இனத்திலோ வங்கி/அரசு பதவியில் பணிபுரியும் நல்ல குணமுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப் பொறுப்புள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20496

* Wanted groom for 38 years old, dumb/deaf, Thengalai, Visakam, Srivatsa from decently employ-ed preferably Govt Job. Reply with horoscope to Box No. 20497

★ பி.ஏ., 30 வயது, 2000 மாத வருமானம், அரசு வேலையில் உள்ள விவாகரத்து பெற்ற நாயுடு பெண்ணிற்கு, 40 வயதிற்குள், அரசாங்க வேலையில் உள்ள மனைவியை இழந்த/விவாகரத்து பெற்ற மணமகன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20498

★ எம்.ஏ. படித்த நல்ல வேலை பார்க்கும், சம்பாதிக்கும் சிகப்பான முதலியார் பெண்ணுக்கு 32/150 செ.மீ. படித்த பண்புள்ள நல்ல வேலை பார்க்கும் முதலியார் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 20499

★ பிராமணர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்திரேய பூரம், M.Com.,ICWA.Inter அரசு நிறுவனம், 2500, 26, 5'.3'', மிக அழகான மணமகளுக்கு அரசு, இணையான



இதே இனத்தில், தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : N.D. Sridhar, 24, Sundar St, Stuvartpet, Arkkonam - 631 001.

★ தெலுங்கு ஐயங்கார், வடகலை, காஸ்யப கோத்திரம், பூராடம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., டைப் போத்தைறயர், தனியார் நிறுவனம், ரூ. 2000/-, வயது 32, உயரம் 5'4'', நல்ல வைதீகமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எம். ஸ்ரீனிவாச ஐயங்கார், 182, மாடசாமி கோவில் தெரு, இராஜபாளையம் - 626 117.

* Suitable groom (not demanding dowry) for good looking, Vellala Mudaliar bride, 28/150/lean/wheatish/BE/Electronics/Lecturer/4500. Furnish exhaustive bio-data to Kalathiswaran, 135, Sahayog Nagar, Near Jafab Nagar, Nagpur - 440 013.

* Professionally qualified handsome boy for Tamil Yadava, B.Sc., Engg. (Elec.) Convent educated girl 26/158, father Divisional Manager, TISCO caste no bar. Reply with horoscope, family background to B. Ramalingam, KF4/132-Dhatkidih, Jamshedpur - 831 001.

★ தெலுங்கு பிராமணாள் வெலநாடு, வயது 27, கேட்டை, உயரம் 5'.5'', B.Sc., சென்னையில் அக்கௌண்டன்ட் ஜெனரல் ஆபிஸில் கிளார்க்காக 2100 ரூ சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த பாங்க், என்ஜினியர், ஆடிட்டர், ப்ரொபசர் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. முகவரி : எஸ். முத்துசுப்பிரமணியன், 93, வெள்ளாளர் தெரு, அயன்புரம், சென்னை - 23.

★ அய்யர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பெண்ணின் வயது 25 (9.10.68) PUC, (D.Com) உயரம் 5'.2'', பரணி நட்சத்திரம், 4-ம் பாதம், 8-ல் செவ்வாய் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. முகவரி : N. Swaminathan, E69, North 4th Lane, I.T.I. Colony, Doorvani Nagar, Bangalore - 16.

★ கொங்கு வேளாள கவுண்டர், ரோகிணி, 25 இயற்கை நல மருத்துவர் பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில்/தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : செ. கலைவாணி, 391, தடாகம் ரோடு, கோவை - 641 002.

* Alliance invited for Haritha, Brahacharnam, Poorattadhi, M.Sc., very fair, good-looking girl 25/159 employed Delhi. Kindly Contact : V. Narasimhan, Flat No. D2, Shanthi Apartments, No.8, Nattv Veerachi St, Mylapore, Madras - 600 004.

★ வடமாள், கௌண்டின்யம், கேட்டை, மூன்றாம் பாதம், 12.6.70, 158 செ.மீ., M.A B.Ed.,(Hindi) மணமகளுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள

வேண்டிய முகவரி : S. Ramachandran, (AE/TNEB/Rtd) 16, Indian Bank Colony, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance from Non-Bharathwaja Iyengar employed boy for employed graduate girl, Pusam 35/150/1000 Contact with horoscope to P.V.Raghavachari, 5, Nathella Sampathu Chetty Road, Ambattur, Madras - 600 053.

★ வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திரட்டாதி 21/5'3"/B.Sc., நல்ல அழகுள்ள குணமான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு Rly/LIC/Bank நல்ல நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் பையனின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி (உட்பிரிவு சம்மதம்) : S. வரதராஜ ஐயர், 74, மங்கம்மா நகர், ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006.

★ இந்து கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, 26/160செ.மீ., /MSc., PGDCA BEd/மிருகசீரிஷம், மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள சைவ இன மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : பட்டம்மாள், 5/17D, விசுவாசபுரம், சரவணம்பட்டி போஸ்ட், கோயமுத்தூர் - 641 035.

★ பிரஹசரணம், ஐயர் சடமர்ஷணம்/விசாகம் 2, 19/160, பி.காம்., 2, டைப்பும் தையலும் தெரியும், ஹிந்தி பிரவீண் தேர்ந்த, குடும்பப்பாங்கான, கலாரசனை நிறைவுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு தக்க வரன்கள் தேவை. பெற்றோர்கள் முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். என்.எஸ். நடராஜன், 906, பரசுராமர் தெரு, கரந்தை, தஞ்சாவூர் - 2.

* Suitable alliance for beautiful 24/160cms Avittam-4, Athreya, Brahacharanam, M.Com., girl, from good looking, well qualified/employed executive boys within 29 years. Reply with horoscope to S. Balasubramanian, 60, Alphanagar, Karumandapam, Tiruchirapalli - 620 001.

★ தென்கலை, கௌசிகம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம், 30, 5'.4'', பி.காம்., மாநிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. முகவரி : P.T. Thirumalai, 9, Kulasekaran St, Ganapathy Nagar, Nagelkeni, Chromepet, Madras - 600 044.

★ பிரஹசரணம், காசியப, பூரட்டாதி 29/153/B.Sc., B.Ed., unemployed. மணமகளுக்கு தமிழ்நாட்டிற்குள் அரசுத் துறை/லிமிடெட் கம்பெனி/ Teaching Lineல் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். என். சம்பத், 17, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, நடராஜபுரம், நாமக்கல் - 637 001.

★ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, பூரம், 10.2.63/157செ.மீ./சிவந்த/+2, Typing, shorthand, tailoring தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : S. வெங்கடராமன், 1/19, அம்மாங்குடி அக்ரஹாரம், ஜீயபுரம், திருச்சி - 639 101.

★ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை/5.7.61/152செ.மீ., சிவந்த, PUC, Typing, tailoring தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகன் தேவை. subsect no bar. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : என். விசுவநாதய்யர், 3/4 மீனாட்சிபுரம், திருப்பராய்த்துறை, திருச்சி - 639 115.

★ தென்கலை ஐயங்கார், வாதூலம், உத்திரட்டாதி, 27/5.2"/SSLC/Tailoring/Typing. அழகிய, சிவந்த நிறமுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு. நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை/ஐயர் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : R. Alamelu, C/o. C.R. Raju, D/4. 228, BHEL Township, Kailasapuram, Trichy - 620 014.

* Alliance solicited from professionally qualified and well settled groom preferably Velanadu, non Kowsika for a bride of 24 years 5'4'' employed in a City Multinational Bank. Contact phone : 836665.

* Alliance for extremely beautiful, fair, convent educated, keralite, 23/168/B.A., Vathimal, Haritha, Anusham from tall, handsome, well employed grooms. Contact : L.S. Govindakrishnan, 45/C, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Madras - 600 078.

* Alliance for fair, convent educated, well employed 31/170/B.A., beautiful, Vathimal, Haritha, Visagam, keralite from tall, fair, well-employed, Madras based. keralites contact : Mr. L.S. Govindakrishnan, 45/C, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Madras - 600 078.

மணமகள் - மணமகன் தேவை

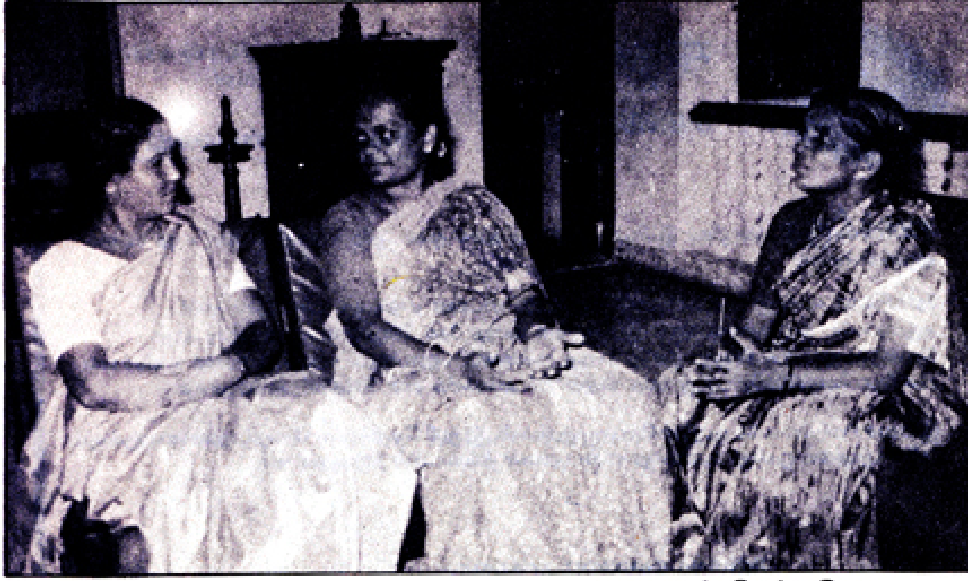
* Wanted Non-Haritha Brahacharanam, well employed boys for girl B.Sc., PGDCA, Moolam 4th padam, 21/5'6" also for her borther M.Com., Swathi, 28/6'/3500 Public Sector employed from fair, tall graduate preferably employed. Apply to Box No. 30026

* Mutual/seperate Non-Naithrupakasiappa tamil, Thengalai, Iyengar invited from graduates for girl Ayilyam 41/170/3000/B.Sc., M.Ed., Govt. employed Teacher and boy Mrigashirisha 43/180/7500/B.Sc., employed in Bank. Box No. 30027

★ செங்குந்த முதலியார், 23 வயது/B.Sc., unemployed/150cms பெண்ணிற்கும், 30 வயது, DME/153/சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ 4000 மாத வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கும் வரன்கள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுப்பதாக இருந்தாலும் நலமே. திருச்சி, மதுரை, திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் உள்ளவராக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 30028

* Alliances for Brahacharanam, Haritha Boy, Uthiradam, 33/PUC/Public Sector, Madras 2800/5'10"/employed girl, sister Krithikai B.Sc.,/B.Ed.,/Madras/2800/25/5'2'' Contact : S. Rajamani, 18, Venkatesh Nagar, Near Balalok School, Virugambakkam Post, Madras - 600 092.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the BHARATHAN PRESS, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).



பூஜைகள் செய்யவோ, சமூகத் தொண்டு செய்யவோ விருப்பம் இருந்தாலும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய இன்றைய காலக்கட்டத்திலே நேரமின்மை காரணமாகத் திண்டாடி அந்த நாளை ஒப்பேற்றுபவர்களும் உண்டு. இப்படி மூன்று நிலையில் உள்ளவர்கள் கலந்து பேசினால் எப்படி இருக்கும்?

அவரவர் வழியில்

நவராத்திரி

நவராத்திரி - இன்னும் பழமை மாறாத சாஸ்திர, சம்பிரதாயங்களின் முறைப்படி ஒன்பது நாட்களும் கன்னியா பூஜை, சுவாசினி பூஜைகள் செய்து கொண்டாடி வருகின்றவர்களும் உண்டு. இவர்களிடமிருந்து மாறுபட்டு பண்டிகையன்று சமுதாயத் தொண்டு செய்வதில் ஆத்ம திருப்தி அடைந்து மகிழ்பவர்களும் உண்டு.

நாற்பது வருடங்களாக திருவல்லிக்கேணி எல்லையம்மன் கோவிலில் வெள்ளிக் கிழமை, மற்றும் பண்டிகை, விசேஷ தினங்களில் பூஜைகளைப் பொறுப்பேற்று நடத்துகிறார் திருமதி மீனா நரசிம்மன். கடந்த பல வருடங்களாகவே அனாதை இல்லங்களுக்கும், முதியோர் இல்லங்களுக்கும் சென்றும், கண் பார்வையற்றவர்களுக்கு உதவியும் பண்டிகைகளில் மட்டுமின்றி நாள்தோறும் தொண்டு செய்து மகிழும் சமூக சேவகி திருமதி பார்வதி ராமச்சந்திரன். சார்டர்டு அக்கவுண்டன்ட் படித்து கணவன், மனைவி இருவரும்

சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட்டாக இருப்பதுடன், தனியார் நிறுவனத்தில் பகுதி நேர வேலையும் செய்கிறார் திருமதி சுந்தரி நடராஜன். தத்தம் கருத்துக்களை இக் கலந்துரையாடல் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

மீனா : நவராத்திரி பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான, மகிழ்ச்சியான பண்டிகையாகும். செயல்திறனுக்கு அதிபதியான துர்க்கை, செல்வத்துக்கு அதிபதியான லக்ஷ்மி, கல்விக்கு அதிபதியான சரஸ்வதி எனும் முப்பெரும் தேவியரையும் ஒன்பது நாட்களும் வழிபட்டு, பத்தாம் நாளான விஜயதசமியன்று வீரத்துக்கு விழா எடுக்கும்வண்ணம் தொழுது மேன்மையடைவதே இதன் ஐதீகம். வழிவழியாக நம் முன்னோர்கள் செய்யும் பூஜைகள் அர்த்தமுள்ளது. நற்பலன்களைத் தரக்கூடியது.

பார்வதி : நம்ம பூஜை முறைகளின்படி

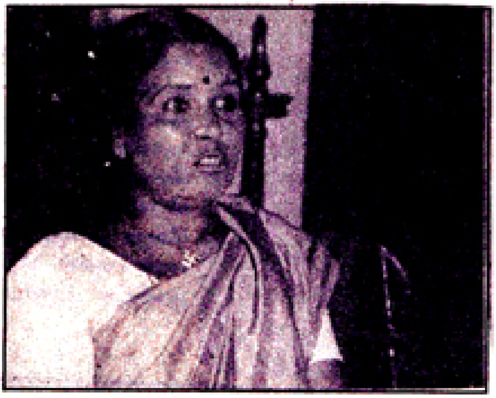
✱ சுந்தரி



பார்த்தால் அவரவர் சமூகத்துக்குள்ளேயே தாம்பூலம், நைவேத்தியம், புடைவை, துணிமணிகள் இவற்றைக் கொடுப்பதுதான் ஆசாரம் என்கிறீர்கள். இதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை. அனாதைக் குழந்தைகளை அழைத்து வந்தோ, அனாதை இல்லங்களுக்குச் சென்று நாம் கொண்டாடும் போதோ அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சிதான் மிகவும் பெரிது. ''ஏழையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காண்பது'' என்பதன் மகத்துவம் அப்போதுதான் புரியும். தேசிய ஒருமைப்பாடு வலுப்படும். நாட்டுக்கும், வீட்டுக்கும் நல்லதென்று நான் நினைக்கிறேன்.

சுந்தரி : பூஜைகள் செய்யும் வழக்கத்தில் வந்த குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்ததால் பூஜை செய்ய ஆசையுண்டு. காலத்துக்கு ஏற்றாற்போல தனிக்குடித்தனம் இருக்கும் போது பூஜை முறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்க பெரியோர்கள் இல்லை. பிளாட்டுகளில்

✱ பார்வதி



வசிப்பதால் இடப்பற்றாக்குறை. அனாதை இல்லங்களுக்குச் சென்று கொண்டாடுவதற்கு நேரமும் இல்லை. ஏதோ, எங்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு நவராத்திரியில் துணி எடுத்துக் கொடுத்து மகிழ்கிறேன். இது சரிதானா மீனா, சொல்லுங்களேன்.

மீனா : அது உங்களின் தனிப்பட்ட விருப்பம். ஆனால் பூஜைக்கு விதிமுறைகள் உள்ளன. தினமும் சகஸ்ரநாமம் சொல்லி, திரிசதி, தேவிகட்கமாலா போன்றவைகளைச் சொல்லி முறையாகக் குங்குமம் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து கற்பூரம், ஆரத்தியுடன் பூஜையை முடிக்க வேண்டும். தினமும் ஒரு நைவேத்தியம் படைக்க வேண்டும். அகால மரணம் அடைந்த கன்னி, சுமங்கலிப் பெண்களை நினைத்து துணிமணிகள் வைத்துக் கொடுப்பதால் அதே இனத்தை சேர்ந்தவர்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கமாகி விட்டது. வீட்டிலுள்ள பெண் குழந்தைகளும் அழைக்கப்பட்ட பெண் குழந்தைகளும் ஆர்வத்துடன் பூஜைக்கு அமருவர். அவர்களை அன்று 'அம்பாளாக'

✱ மீனா





செம்பருத்தி இலையைக் கொஞ்சம் பறித்துச் சிறிதுநேரம் அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைக்க வேண்டும். நன்றாக ஆறியவுடன் பார்த்தால் ஷாம்பூ போலக் கொழகொழவென்று இருக்கும். அதைத் தலைஉச்சி, தலைமுடி, முகம், கால், கையெல்லாம் தேய்த்து பத்து நிமிடங்கள் ஊற வேண்டும். பின் பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். உடம்பின் சூட்டைத் தணிக்க இதைவிட வேறு ஒன்றுமே கிடையாது. 30 வருடங்களாக எண்ணெய் ஸ்நானமே இல்லாமல் மேற்கண்டவாறு குளித்த அனுபவம்.

- வி. எஸ். ஆர். பார்வதி

ஆவாஹனம் செய்து அர்ச்சனை செய்து வணங்குவதால் மகிழ்ச்சி கொள்கின்றனர்.

சுந்தரி : கொலுப்படிகள் கட்டி பொம்மைகள் கண்டிப்பாக வைக்கத்தான் வேண்டுமா? ஒன்பது நாட்களில் முடிந்த அன்று மட்டும் அழைத்து தாம்பூலம் கொடுக்கத் தானே முடிகிறது. இனமும் சுண்டல் செய்வதும் குறைந்து விட்டதல்லவா?

மீனா : கொலுதான் வைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. பெண் குழந்தைகளை ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்து, இசை, வாத்தியங்கள், கலைகளில் அவர்களுக்குள்ள ஆர்வத்தை, ஞானத்தை, கலையுணர்வை எடுத்துக்காட்டுவதே இப் பண்டிகையின் நோக்கம். சுண்டல் செய்து சாப்பிடச் செய்வதால் வளரும் பெண் குழந்தைகளுக்கு நிறைய புரோட்டீன் கிடைக்கும். நீரிழிவுக்கு நல்ல மருந்து என்றும் இருக்கும். காரணத்தோடுதான் இதையெல்லாம் பின்பற்றுகிறோம்.

சுந்தரி : இடப்பற்றாக்குறையுடன் ஒரு வருடம் வைத்து விட்டு நிறுத்தி விட்டால் தவறோ என்று பயம் வேறு. மடி குறைவு. கொலு என்றாலே அந்த பத்து நாட்களுக்கு முன்பே பெட்டிகளை இறக்கி, கொலுப்படி தயார் செய்து, அடுக்கி, முடிந்ததும் 'பாக்கிங்' செய்து உடையாமல் எடுத்து வைத்து அப்பாடா! வேலைப் பளு மிக அதிகம். இது இன்றைய நிலையில் சாத்தியம்தானா? என்ற மலைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

பார்வதி : காலையில் நமக்குள்ள கடமைகளை முடித்து விட்டு, பள்ளிக்கும், வேலைக்கும் அனுப்பி விட்டு கடமையை முடித்தாலே மனத்தில் சந்தோஷம் வரும். மீதியுள்ள நேரத்தைத்தான் பயனுள்ளதாகச் செய்ய வேண்டும். பூஜைகள் செய்யத் தெரியாவிட்டாலும், அனாதை இல்லங்களுக்கு அரைமணி நேரம் செலவழித்தால் முடிந்த சேவையைச் செய்யலாமே! லீவு நாட்களில் சென்று உதவலாமே. அல்லது அன்றாடம் எங்களைப் போல உதவுபவர்கள் மூலம் சேவையில் பங்கு பெறலாமே!

மீனா : ''மனமிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு'' என்பார்கள். ''வேண்டுமென்றால் வேலியிலும் காய்க்கும்'' என்பார்கள். அது போல நமக்கு ஆசையும், செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணமும் இருந்தால் வேலை பளுவாகவோ, கஷ்டமாகவோ தெரியாது. முழு மனதையும் நீங்கள் அதில் செலுத்தவில்லை என்றுதான் அர்த்தம்.

பார்வதி : பூஜை என்று சொல்லி மணிக்கணக்காக அமர்பவர்கள் நவராத்திரி பத்து நாட்களும் தம் கடமைகளை எங்கே செய்ய முடிகிறது. வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர்களுக்கோ துணி மாற்றவோ, தொட்டு மருந்து கொடுக்கவோ அழைத்தால் 'மடி' என்கிறார்கள். வயதானவர்களுக்குக் குளிக்கும் போது துணியை எடுத்துத் தர மறுக்கின்றனர். 'ஆசாரம்' என்று சொல்லி பசியுடன் உள்ளவர்களுக்கு நேரத்துக்கு சாப்பாடு போட முடிவதில்லை. குளிக்காமல் குக்கர் வைத்து விட்டதால் பிரச்னை வந்து பிரிந்த குடும்பமும் உண்டு. இதெல்லாம் இன்றைய காலக் கட்டத்தில் சாத்தியம்தானா?

மீனா : ஏன் சாத்தியமில்லை. காலை எழுந்ததும் பள்ளி, கல்லூரி, வேலைக்கு அனைவரையும் அனுப்பி விட்டு, முதியோரை கவனித்து விட்டுத்தான் நான் தினமுமே பூஜை செய்கிறேன். நீங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் அனாதை இல்லங்களுக்குப் போவது போல நான் பத்து மணிக்கு மேல் தனியா நைவேத்தியம் செய்து படைத்து மகிழ்கிறேன். சாஸ்திரங்களிலும் கடமையைச் செய். பிறகுதான் மற்றது என்றுதான்


தனிப்பட்ட எழில், தனிப்பட்ட அடையாளம்.
எல்லோரும் கூறுகிறார்கள் நான் மற்றவர்களைப் போல் அல்ல என்று. ஏன் இருக்கக் கூடாது? என் மேல் எனக்கு பெருமிதமே, என் ஒவ்வொரு விருப்பத்தின் மேல் — சிங்கார் கும்கும் மேல்.
சிங்கார்®
கும்கும்
ஒவ்வொரு அழகான மங்கையின் அடையாளம்.
everest/93/SH/64-tm

சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. காலத்தை உத்தேசித்து அந்த அளவு மடியாக இருக்க முடியா விட்டாலும் ஓரளவாவது இருக்க முடியும்.

பூஜைகள், மடி, ஆசாரத்தை இன்றைய தலைமுறையினர் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளனர். விஞ்ஞானப்படி அவை அனைத்தும் மிகச் சரியானவை என்று ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. சாணி தெளித்து கோலம் போடுவது, வீடு மெழுகுவது, மஞ்சள் கலந்த அட்சதை உபயோகிப்பது இவையெல்லாம் கிருமிநாசினிகள். பூஜையில் ஏற்றும் கற்பூரம், சாம்பிராணி, தசாங்கம் போன்றவை பூச்சிக் கொல்லிகள். பண்டிகையன்று வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் அதிலுள்ள பச்சையம் வயிற்றில் சென்றால் நல்லது என்பர். நெற்றியிலே ஸ்டிக்கரை வைத்துக் கொள்வதால் சரும நோய் ஏற்படுகிறது. வீட்டிலே தயாரிக்கும் மஞ்சள் குங்குமம் மங்களகரமானது மட்டுமல்ல. சரும நோய்த்தடுப்பாகவும் ஆகின்றது. பிறர் எச்சில் சாப்பிடாமல் இருப்பது இன்பெக்ஷனைத் தடுக்க. இப்படி ஏராளமாக சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். அர்த்தம் தெரிந்து படித்தால் படிப்பு வரும் என்பது போல முறை தெரிந்து பூஜைகள் செய்தால் நற்பலன்கள் கிடைக்கும்.

பார்வதி : இன்றைக்குத் 'தண்ணீர்' தலையாய பிரச்னை. குடிக்கவே தண்ணீர் கிடைக்காமல் விலை கொடுத்து வாங்கும் நிலை. எப்படிக் குளித்து பூஜை செய்வது, நைவேத்தியங்கள் செய்வது? ஆசாரம் என்றாலே நிறைய தண்ணீர் வேண்டுமே!

மீனா : மனத்தூய்மையைப் பொறுத்தான் உடல் தூய்மையுடன் பூஜை செய்கிறோம். மனப்பூர்வமாக பூஜை செய்ய நினைத்துக் குளிக்க நீர் கிடைக்காவிட்டால் .மஞ்சள் நீரைத் தலையில் தெளித்துக் கொண்டும் செய்யலாமே!

கஸ்தூரி : எத்தனை நாளைக்கு? நாற்றம் அடிக்காதா? அப்படி பூஜை செய்வது சாத்தியமா?

(தண்ணீர் பிரச்னையால் மூவருக்கும் விவாதம் சூடாகிப் போனதும் நாம் குறுக்கிட்டு நவராத்திரிக்குத் திசை திருப்பினோம்.)

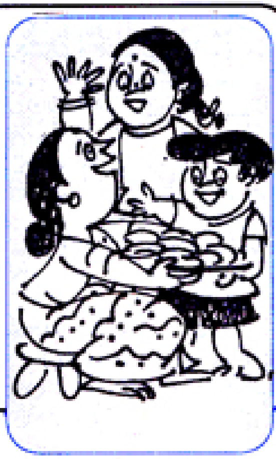
பார்வதி : அனாதை இல்லங்களுக்குத் தான் செல்ல வேண்டும் என்பதல்ல. நம்மைச் சுற்றிக் கவனித்தாலே போதும். நம் வீட்டருகே தண்ணீர் லாரி வரும் போது அதை வரிசைப்படுத்தி, சச்சரவின்றி வழங்க உதவலாம். ஒரு ஏழை மாணவனுக்குப் புத்தகம், பேனா வாங்கிக் கொடுக்கலாம். பணத்தைக் கொடுத்து விட்டால் போதும் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு. தம் சரீரத்தால் செய்யும் தர்மமே பலனுள்ளது. நம் குழந்தைகளை பண்டிகை நாட்களில் 'இல்லங்களுக்கு' அழைத்துச் சென்று அவர்கள் கையால் ஏதேனும் அன்பளிப்பைக் கொடுக்க வைத்து, அவர்களோடு உண்டு, மகிழச் செய்யும் போது சிறு வயது முதலே பிறர் துன்பங்களை, வறுமையை உணர்வார்கள். மனித நேயமும், ஒருமைப்பாடும், ஜாதி, மத, உணர்வில்லாத சமுதாயமும் அப்போதே புரிய வைக்கப்படுகின்றது. காஞ்சி மாமுனிவர் சொன்னபடி பிரசாதங்களை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் சென்று தருகிறோம்.

மீனா : சம்பிரதாயத்திலும் தர்மம் செய் என்று சொல்லியிருக்கு. ஏழை சுமங்கலிக்கும், ஏழையான கன்னிப் பெண்ணுக்கும் வீட்டில் துணிமணி எடுத்துக் கொடுக்கலாம். நான் அப்படித்தான் செய்கிறேன். பிரசாதங்களை பூஜை முடிந்ததும் எல்லோருக்கும் தரலாம். தவறில்லை. அதை உணர்ந்தவே தான் காஞ்சிப் பெரியவர் ஜயேந்திரர் ஜாதி, மத, உணர்வில்லாமல் நாம் நடக்க வேண்டுமென்று தான் நடந்து காட்டுகிறார்!

ரவை தேன்குழல்

குழந்தைகள் மாலையில் நொறுக்குத் தீனி கேட்கிறார்களா? இதோ இவர் தேன்குழல் ரெடி. ரவை 1/4 கிலோ, ஒரு ஸ்பூன் உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகப் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் மிளகுப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல் ஒரு மூடி, சிறிது தேங்காய் எண்ணெய். ரவை இருக்கும் அளவு தண்ணீரைக் கொதிக்க விட்டு அதில் ரவை, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு, மிளகு, சீரகம் அனைத்தையும் போட்டு மாவை நன்றாகப் பிசைந்து தேன்குழல் அச்சில் போட்டு, அடுப்பில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் பிழிந்து எடுத்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். செய்வதும் மிக எளிது.

- எம். திராவிடமணி





அழகான கைவேலைப்பாடுகளைச் செய்யும் இல்லத்தரசிகளுக்குப் பெரிய கவலை, சுவரிலே எப்படி ஆணி எப்படி அடிப்பது? எப்படி மாட்டுவது என்பதே. கவலையை விடுங்கள்! சாதாரண டூத் பேஸ்ட்கள் காலியானவுடன் அவற்றின் மூடிகளை எடுத்துச் சிறிது பெவிகாலை அதன் வாய்ப்புறத்தில் தடவி சுவரில் ஒட்டி விடுங்கள். காய்ந்தவுடன் நீங்கள் செய்த கைவினைப் பொருட்களை அவற்றில் மாட்டி விடுங்கள்.

– செல்வி செல்வகுமார்

சுந்தரி : வீட்டில் உள்ளவர்கள் ஒத்துழைப்பு மிக முக்கியம். நவராத்திரி பூஜை செய்வதிலோ, 'இல்லங்களுக்கு' செல்வதிலோ நிச்சயம் அவர்கள் தடைசொல்லாமல் இருக்க வேண்டும். சமீப காலமாக பெரிய பிளாட்டுகளில் பொது மாடிப்படிக்குக் கீழே கொலு அமைக்கின்றனர். வீட்டுக்கு இரண்டு பொம்மைகளை வைக்கின்றனர். பிரசாதம், தாம்பூலம் போன்ற செலவுகளை சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்கின்றனர். யார் வந்தாலும், எத்தனை பேர் வந்தாலும் சரி. இது செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது.

மீனா : அதிலும் தவறில்லை. வீட்டில் பூஜை முறைகளைச் செய்து விட்டு கொலுவைப் பொதுவாக வைக்கலாம். பூஜையில் ஈடுபாடுள்ள என் பெண்கள் நான் இல்லாத போது யார் வந்தாலும் தாம்பூலம் அளித்து அனுப்புவதை உற்சாகத்துடன் செய்வர். ஆன்மீக உணர்வுடன் வளரும் குழந்தைகள் நல்ல பண்புகளுடனும் புத்திசாலித்தனமாகவும் வளருவது என்பது என் வீட்டிலேயே என் ஆறு குழந்தைகளையும் பார்த்து நிதர்சனமாக உணரலாம்.

சுந்தரி : இருந்தாலும் 'செய்வன திருந்தச் செய்' என்பது போல அரைகுறையாக செய்வதை விட, வீட்டுக்கு வரும் நாலு பேருக்குத் தாம்பூலம் தருவதோடு சந்தோஷப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டியதுதான் சிறந்தது.

பார்வதி : காற்றுக்கு உலர்த்துவது தர்மம்;

நெருப்புக்குச் சுடுவது தர்மம்;

தண்ணீருக்கு நனைப்பது தர்மம்;

மனிதனுக்குக் கட்டுப்பாடு தர்மம்;

காலம் மாறி விட்டது என்று சொல்லி தப்பிப்பது தவறானது. சூரியனும், காற்றும் (பஞ்சபூதங்களும்) அதனதன் வேலையைச் செய்வது போல நாமும் தர்மத்தைக் கைவிடாமல், நேரமில்லை, பணமில்லை என்று சொல்லி நழுவாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மீனா : என் மாமியார் ஆசாரமாக இருந்தாலும் ''வண்டிக்காரன் தொகையல்'' என்று செய்வார். சாப்பாடு போடுவார். பசி என்று வந்தவர்க்கு சாப்பாட்டைப் போட்டு விட்டு பிறகு தான் சமைத்துச் சாப்பிடுவார். துணிமணி கொடுப்பார். அன்றும் தானம், தர்மம் ஆசாரத்துடன் கூடவே இருந்தது. அதை இல்லையென்று சொல்ல முடியாது.

சுந்தரி : இன்றைய நிலையில் பூஜை அனுஷ்டிப்பது கஷ்டம்தான். அதனால் சமுதாயப் பணியில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு பார்வதியைப் போல ஆறுதல் வார்த்தைகளையும், அன்பான பேச்சுக்களையும், சரீர உதவிகளையும் செய்ய முன்வருவது சுலபமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

மீனா : வருஷத்துக்கு ஒருநாள் அல்லது சில நாட்கள் பூஜை செய்வது என்பது கஷ்டமேயில்லை. காலத்துக்கு ஏற்றபடி நைவேத்தியம் செய்ய முடியாவிட்டாலும் கல்கண்டு வைத்தாவது செய்யலாம். ஆன்மீகத்துடன் குழந்தைகள் வளருவது ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்துக்கும் நல்லது.

சுந்தரி : '' செய்யும் தொழிலே தெய்வம்'' என்பது போல முதலில் பெண்களுக்கு வீட்டு வேலை, பிறகு அலுவலக வேலை இவற்றைத் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு கடைசியில் எதையுமே சரியாக செய்ய முடியாமல் தவிக்க வேண்டியிருக்கும். எல்லோருமே அஷ்டாவதானியாகவோ, சகலகலா வல்லவராகவோ இருக்க முடியாது. நம் கடமைகளை சரிவர செய்தாலே போதும் என்று நான் நினைக்கிறேன். கூட்டாக சேர்ந்து நவராத்திரி பண்டிகையை பிளாட்டில் கொண்டாடுவதும் வரவேற்கக் கூடிய ஒன்றுதான்.

பார்வதி : நவராத்திரி - இது பெண்களுக்காகவே ஏற்பட்ட, பெண் தெய்வங்களை வழிபடும் நாளல்லவா! நவராத்திரியை ஆன்மீகமாகவோ, சமுதாயத் தொண்டாகவோ, வந்தவர்களுக்கு தாம்பூலம் அளிப்பதோ ஏதோ ஒரு வகையில் பெண்களாகிய நாம் அவரவர் தேர்ந்தெடுத்த வழியில், மனம் ஒப்புக் கொண்ட வகையில் செய்வதே மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயமாகும்.

தொகுப்பு :

பானுமதி இராமச்சந்திரன்


80 வருடங்களுக்கு முன் வந்திருக்க வேண்டிய
ஒரு புதிய டீ-யை வழங்குகிறோம்.
பாரீஸ் டீ.
அந்த இனிமையான கடந்த கால
நாட்களுக்குச் சொந்தமான டீ.
அன்று எல்லாமே அருமையாகத்
தயாரிக்கப்பட்டன ; கலப்பற்று
மென்மையாக இருந்தன ; சுவைக்கச்
சிறப்பாக இருந்தன. பாரீஸ் டீ.
பாரம்பரியமும் சுவையும் இனிய
நினைவுகளும் அற்புதமாக இணைந்த
கலவை. பாரீஸ் டீ உங்கள் மனதில்
என்றும் நிலைத்திருக்கும் ருசி.
உங்களால் என்றும் மறக்க
முடியாத ருசி.
PARRY'S TEA
CTC DUST
A BLEND OF TRADITION AND TASTE
பாரம்பரியம் கலந்த சுவை



என்ன ஆச்சு

கொலுமா?

அமெரிக்க டூரிஸ்ட்டின் 'கொல்'லு

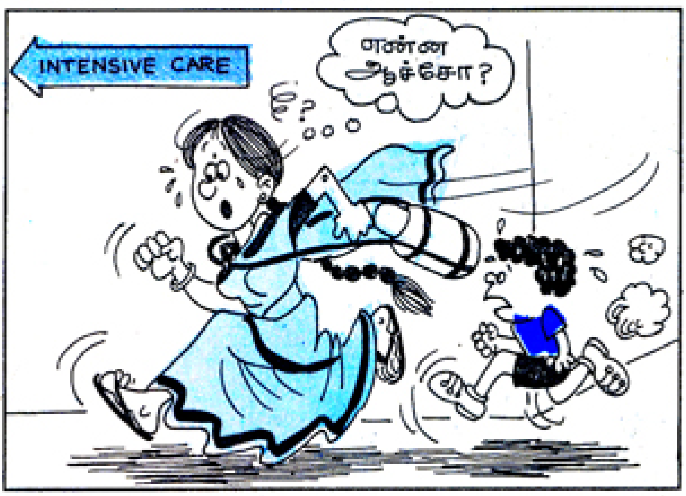
பூலோக வைகுண்டமான ஸ்ரீரங்கத்தில் ரெங்கநாயகி தாயாருக்கு நவராத்திரி உத்ஸவம் இனிய நாதஸ்வர இசையுடன் வெகு விமரிசையாக நடைபெறும்.

கருணை பொங்கும் தாயாரும், காதுக்கினிய நாதஸ்வரமும் யானை தன் தும்பிக் கையால் மாலை போட்டதையும், கலையழகு மிக்க பூ அலங்காரத்தையும் நேரில் கண்டுகளித்த அமெரிக்க டூரிஸ்ட் தம்பதிகள் நவராத்திரியின் சிறப்பைப் பற்றி ஆர்வமாக கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டனர்.

நம் இந்து மதத்தில் அவர்களுக்குள்ள ஆர்வத்தைக் கண்டு, எங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து நவராத்திரியின் முக்கிய அம்சமான கொலுவைக் காட்டினேன். விதவிதமான கொலு பொம்மைகளின் கலைநயம், பார்க், செயற்கை தெப்பக்குளம் கண்டு பிரமித்து ஆச்சர்யத்தால் இரு அமெரிக்கரும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, ''கொல்லு, கொல்லு'' என்று உரத்த குரலில் ஒலி எழுப்பினர். அவர்களின் குரலைக் கேட்டு ஏதோ தகராறு என எங்கள் வீட்டுத் தோட்டக்காரன் பதற்றத்துடன் கத்தியுடன் ஓடி வந்தான்.

நான் சட்டென்று நிலைமையை உணர்ந்து, அவர்கள் நம்ம வீட்டுக் கொலுவை, 'கொல்லு கொல்லு'ன்னு பிழையாக உச்சரிக்கிறார்கள்'' என்று விளக்கிக் கூறியதும் தோட்டக்காரனும் குழந்தைகளும் குபீர் எனச் சிரித்தனர்.

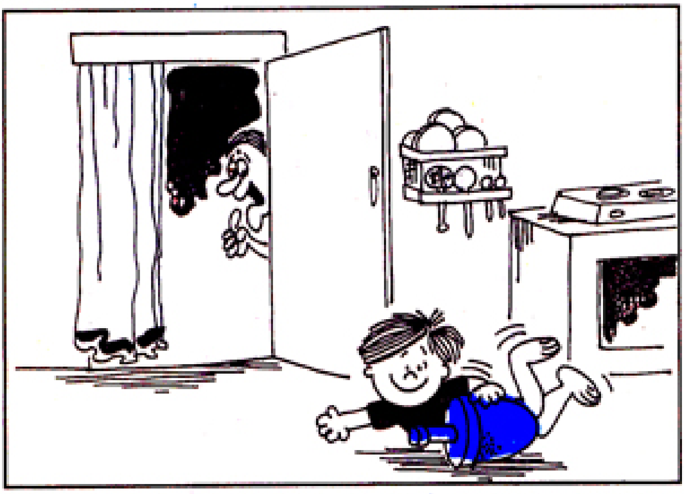
மிரண்டு, பயந்து போன அமெரிக்கத் தம்பதிகளிடம் நிகழ்ச்சிக்கான காரணத்தை ஆங்கிலத்தில் விளக்கியதும் அவர்களும் சேர்ந்து சிரித்து, தோட்டக்காரனை தட்டிக் கொடுக்க வேடிக்கையாக இருந்தது.



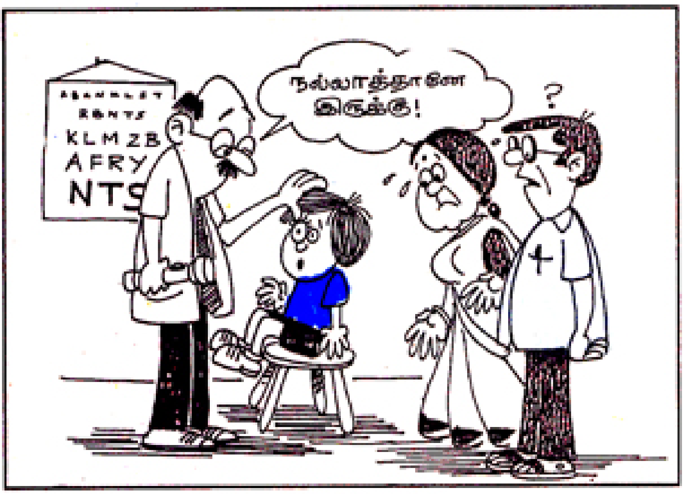
இந் நிகழ்ச்சிகளை அப்படியே ஓவியத்தில் தீட்டி வருடம் தவறாமல் கொலுப் படியில் வைத்து அலங்கரித்து அமெரிக்கத் தம்பதிகளை நினைவு கொள்வோம். எந்த நாட்டவர் எந்த இனத்தவருக்கும் அன்பு என்ற உணர்வே முதன்மையானது.

- என். சாந்தா.

என்னுடைய பேரன் ஈஸ்வர் மனோஜ் ஜுக்கு மூன்று வயதாகிறது. துறுதுறு



வென்று இருப்பான். அவனுக்குக் கார், வேன், ஜீப், பஸ் இந்த மாதிரி விளையாட்டுச் சாமான்கள்தான் பிடிக்கும். வீட்டில் பெரியவர்கள் வீடியோ பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது ஏதாவது பேசிக் கொண்டோ இருந்தோமானால் தொந்தரவு செய்யாமல், படுத்துக் கொண்டு ஒரு கார் பொம்மையை வைத்து உருட்டி விளையாடிக் கொண்டிருப்பான். இந்த மூன்று வயதிலேயே சாலையில் போகும் வண்டிகளை அம்பாசிடர், பியட், ஜீப், மாருதி தௌசண்ட், டாடா சியாரா என்று மிகவும் சரியாகச் சொல்வான்.



ஒரு வார விடுமுறையில் என் மகன், மருமகளுடன் ஈஸ்வர் மனோஜும் வந்திருந்தான். வந்த சிறிது நேரத்திலேயே,

''பாட்டி! இங்கே கார், வேன் எதுவுமே இல்லையா?'' என்று கேட்டான். அதற்கு என் மகன்,

''பாட்டி வீட்டில் உன்னைப் போல் யார் சின்னக் குழந்தை இருக்கிறார்கள்? காரும், வேனும் இருக்காது. வெளியே போய் ரோட்டில் போகும் கார், பைக், ஸ்கூட்டர் எல்லாம் பார்,'' என்று அதட்டினான். குழந்தை பேசாமல் காம்பவுண்ட் கேட்டைப் பிடித்துக் கொண்டு சாலையில் போகும் வண்டிகளை வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். எனக்குப் பாவமாக இருந்தது.

''மனோஜ்! தாத்தா வந்த பிறகு சாயங்காலம் கடைக்குப் போய் கார் வாங்கி வரலாம்'' என்று சொல்லிச் சமாதானப் படுத்தினேன்.

பகல் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு எல்லோருமே சற்று கண்ணயர்ந்தோம். சமையற்கட்டில் ஏதோ உருட்டும் சப்தம் கேட்டுப் போய் பார்த்தேன். அங்கு தரையில் படுத்துக் கொண்டு மனோஜ் டிஃபன் டிங் இரண்டரின் குழவியை வைத்துக் கொண்டு உருட்டி விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். என்னைப் பார்த்தவுடன்,

''பாட்டி எனக்குத்தான் ஊரில் நிறைய கார், பஸ்ஸெல்லாம் இருக்கே! இங்கே வாங்க வேண்டாம். ஊருக்குப் போகும் வரை இதையே உருட்டி விளையாடுகிறேன்'' என்று சொல்லிச் சிரித்தான். அதே போல் ஊருக்குப் போகும் வரை அந்தக் குழவியையே வைத்து உருட்டி, விளையாடி சமாளித்து விட்டுப் போனதைப் பார்த்து

மார்கோ

ஆடவரின்

இதயம்

கவரக்

காரணம்



எனக்கு வியப்பாகவும் அதே சமயம் பெருமையாகவும் இருந்தது.

- சந்திரா கோவிந்தராஜன்.

என் மகன் பரத்துக்கு ஆறு வயதிருக்கும். யூ.கே.ஜி. படித்துக் கொண்டிருந்தான். ஒருநாள் 'ஹோம்வொர்க்' நோட்டில் தப்பும் தவறுமாக எழுதிக் கொண்டு வந்திருந்தான். தொடர்ந்து பள்ளியிலிருந்து இரண்டு மூன்று முறை சரியாக எழுதிக் கொண்டு வராததால் அவனை,

''ஏண்டா பரத் இப்படி தப்புத் தப்பா எழுதிண்டு வரியே? உனக்கு என்ன ஆச்சு?'' என்று திட்டினேன்.

''எனக்கு போர்டு மறைக்கிறது. சரியாகத் தெரியவில்லை அம்மா'' என்று அழுதான்.

என் உறவினர் பக்கத்து வீட்டில் பிலிட்டரி டாக்டராக இருப்பவர் இதைக் கேள்விப்பட்டு,

''சிறு வயதிலேயே கண்ணை கவனிக்காவிட்டால் பின்னால் ஆபத்தாகிவிடும். நான் நல்ல கண் டாக்டருக்கு போன் செய்து அப்பாயின்ட்மெண்ட் வாங்கித் தருகிறேன். உடனே கவனியுங்கள்'' என்றார்.

பிரபல கண் மருத்துவரிடம் தேதி வாங்கிக் கொண்டு மகனையும் அழைத்துக் கொண்டு நானும், என் கணவரும் சென்றோம். முதலில் கண்ணில் மருந்து ஊற்றி உட்கார வைத்து சிறிது நேரத்தில் உள்ளே அழைத்து எழுத்து, எண்களைப் படிக்கச் சொன்னார் டாக்டர். பிறகு வெளியே அனுப்பி சொட்டு மருந்து போட்டு உட்கார வைத்தார். என் கணவரை அழைத்து, 'கண்ணில் ஏதும் கோளாறு இருப்பதாகத் தெரியவில்லையே! எதற்கும் பார்க்கலாம். வெளியே இருங்கள்' என்றார். ஐம்பது ரூபாய் கன்சல்டிங் பீஸ் கொடுத்து விட்டு ரசீது பெற்றுக் கொண்டிருந்த நான், என் கணவரிடம் டாக்டர் சொன்னது தெரிந்ததும் அங்கு அமர்ந்திருந்த என் மகனிடம்,

''ஏண்டா கண்ணா, கண்ணில்தான் கோளாறு எதுவும் இல்லையாமே! பிறகு ஏன் உனக்குக் கண் சரியாகத் தெரியலை?'' என்று கேட்டேன்.

''அம்மா, நான் போர்டுதான் மறைக்கிறதுன்னு சொன்னேன். கண் தெரியலைன்னு சொல்லவே இல்லையே! எனக்கு முன்னால் உயரமாக ஒரு பெண் உட்கார்ந்திருக்கா. நீதான் என்னை இங்கு கூட்டிண்டு வந்தே'' என்றானே பார்க்கலாம்! அதிர்ச்சியில் திடுக்கிட்டு விட்டேன். பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தவர்கள் எல்லோரும் சப்தமாக சிரிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அதானே கண் தெரியவில்லை என்று சொல்லாத அவனை சரியாக விசாரிக்காமல் அழைத்து வந்தது என் தவறு என்று உணர்ந்ததும் எனக்கே வெட்கமாகப் போய் விட்டது.

- மீனா சம்பத்.

என் சித்தி பையன் குமார் திருமணத்திற்கு சென்னை சென்று காலைதான் நாங்கள் சீர்காழி வந்தோம். இரவு ரயிலில் தூக்கம் இல்லை. அதனால் காலை வேலைகளை விரைவில் செய்து எங்க வீட்டுக்காரரை ஆபீஸ் அனுப்பி விட்டு பெண்ணை கல்லூரிக்கு அனுப்பி விட்டு காலை பத்து மணிக்குப் படுத்தேன். படுத்தவுடன் தூங்கி விட்டேன். காலிங்பெல் தொடர்ந்து அடிக்கவே அவசரமாக போய்க் கதவைத் திறந்தேன். பக்கத்துக் கடைப் பையன்,

''அக்கா உங்களுக்குத் திருச்சியிலிருந்து போன் வந்தது. உங்க தம்பி டாக்டர் கலைச்செல்வன் சிதம்பரம் ஆஸ்பத்திரியில் சீரியஸ் ஆக இருக்கிறாராம்'' என்றான்.

''யார் போன் செய்தார்கள்? ஏன் திருச்சியில் இருந்து சிதம்பரம் வந்தார்கள்?'' என்று கேட்டதற்கு,

''டாக்டர் பெண் ரம்யாதான் போன் செய்தது. போன் சரியாகக் காதில் விழவில்லை. வைத்து விட்டார்கள்'' என்றான்.

தம்பி சீரியஸ் என்றதும் எனக்குக் கையும் ஓடவில்லை, காலும் ஓடவில்லை. சென்னையில் நடந்த என் சித்தி பையன் திருமணத்திற்கு சிதம்பரம் வழியாக வந்து வழியில் ஏதாவது விபத்து நேர்ந்து இருக்கலாம் என கற்பனை செய்து கொண்டு ஒரு பிளாஸ்க்கில் காப்பியைக் கலந்து எடுத்துக் கொண்டு கையில் 1000 ரூபாய் பணத்துடன் பக்கத்து வீட்டுச் சிறுவனை துணைக்கு அழைத்துக் கொண்டு சிதம்பரம் புறப்பட்டேன்.

நெஞ்சு படபடவென அடித்துக் கொண்டது. மயக்கம் வரும் போல் இருந்தது. என்ன ஆச்சு என் தம்பிக்கு என்ன ஆச்சு என்று தவியாய்த் தவித்து என்ன முயன்றும் கண்ணீர் நிற்காமல் வந்தது. பஸ்ஸில் பலர் பார்க்கிறார்கள் என்ற உணர்வு கூட இல்லை. ஓம் சக்தி ஓம் சக்தி என்று வாய் ஜபித்தது.

ஒருவழியாக சிதம்பரம் பஸ் நிலையம் சென்று ஆட்டோ பிடித்து மெடிக்கல் காலேஜ் சென்றோம். சீரியஸ் என்று போன் வந்ததால் இன்டன்ஸிவ் கேரில்தான் வைத்து இருப்பார்கள் என்ற எண்ணம். அங்கு டூட்டியில் இருக்கும் நர்ஸிடம் 'டாக்டர் கலைச் செல்வன் அட்மிஷன் ஆகி இருக்கிறாரா என்று கேட்டேன். அப்படி யாரும் இல்லை மேடம். ஒரு நிமிடம் எட்டிப் பார்த்து விட்டு வந்து விடுங்கள்' என்று கூறினார்கள். அந்த ஒரு நிமிடம் என் மனம் பட்ட துன்பம்...

எந்த நிலையில் அந்த இடத்தில் என் உயிர்த் தம்பி உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறானோ என்று நெஞ்சு படபடக்க உள்ளே எட்டிப் பார்த்தேன். அங்குள்ள யாருமே என் தம்பி இல்லை என்று தெரிந்த பின் நான் அடைந்த மகிழ்ச்சி, நிம்மதி... அதற்கு உலகில் உள்ள எல்லா தெய்வங்களுக்கும் நன்றி கூறினேன். பிறகு மற்ற எல்லா வார்டுகளிலும் தேடினேன். இல்லை. பிறகு என்கொயரியில் போய்க் கேட்ட போது ஓ.பி.யில் போய்ப் பாருங்கள் என கூறினார்கள். உடனே ஒரு ஓட்டம் பிடித்து அங்கு போய்க் கேட்டவுடன், அங்கு பணிபுரிபவர் கம்ப்யூட்டரில் கேட்டு டாக்டர் கலைச்செல்வன் என்று இங்கு யாருமே இல்லை. உங்கள் மனத்திருப்திக்கு நீங்கள் போய் மேல் வார்டுகளில் தேடிப் பாருங்கள் எனக் கூறினார். பிறகு அங்குள்ள எல்லா வார்டுகளில் தியேட்டர்களில் எல்லாம் தேடி இல்லை என்றவுடன் மறுபடி ஆட்டோ பிடித்து சிதம்பரம் டவுன் ஆஸ்பத்திரியில் போய்த் தேடி அங்கும் இல்லை என்றவுடன் மற்ற பிரைவேட் ஆஸ்பத்திரிகளில் தேடி எங்கும் என் தம்பி இல்லை என்றவுடன் மாலை சீர்காழி வந்தபின் என் பெண் மஞ்சு கூறினாள்.

''ஏம்மா இப்படிக் கிடந்து அலைந்தாய். மறுபடி திருச்சிக்கு மாமா வீட்டிற்குப் போன் செய்து கேட்டால், எந்த ஆஸ்பத்திரி என்று சொல்ல மாட்டார்களா?'' என்றாள்.

எனக்குக் காலையில் இருந்த பதற்றத்தில் இச்சிறு விஷயம் நினைவுக்குத் தோன்றவில்லை. நான் புறப்படும்போது அவள் டியூஷன் சென்று விட்டாள். மறுபடி அவள் போன் செய்து கேட்க, என் தம்பிப் பெண், ''அப்பாவை இங்கு சிதம்பரம் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து இருக்கிறது சீரியஸ்தான் உடனே அத்தையை வரச் சொல்'' என்று கூறி விட்டாள்.

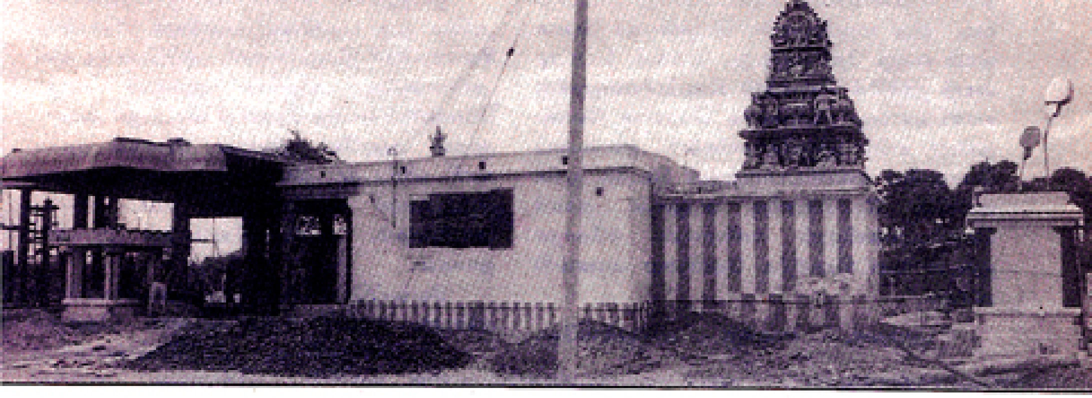
Dr. சிதம்பரத்திடம் என்பதை சிதம்பரம் எங்க பக்கத்து ஊர் என்பதால் அங்குதான் மெடிகல் காலேஜில் சேர்த்திருப்பதாக தவறாகப் புரிந்துகொண்டு ஒருநாள் பொழுதை வேஸ்ட் செய்து மனதையும் கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டு அலைந்து என்ன ஒரு கொடுமை. எப்பவும் எதிலும் இனி நிதானமாக இருக்க வேண்டும் என்ற புத்தியைப் படித்துக் கொண்டு மாலை உடனே பஸ்ஸில் புறப்பட்டு திருச்சி சென்றேன் என் தம்பியைப் பார்க்க. அவனுக்கு இப்பொழுது குணமாகி வீட்டிற்குச் சென்று விட்டான்.

- பா. லலிதா.

செம்பருத்தி இலையைப் பறித்துச் சிறிது வெயிலில் காய வைத்து வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து டிகாக்ஷன்போல் வடிகட்டி இறக்கிச் சிறிது பால் கலந்து சர்க்கரையையும் போட்டுக் குடித்தால் காப்பியைவிட அமிர்தமாக இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்ல ஆரோக்கியம்.

- வி. எஸ். ஆர். பார்வதி





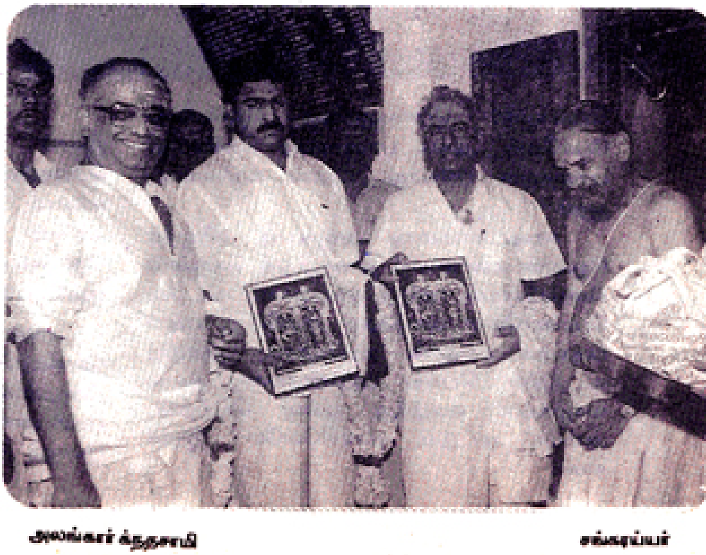
சீவலப்பேரி

விஷ்ணு துர்கை

வாழும் மகான்கள் கண்ணெதிரே நம்மைப் போன்றே மானிட உருவில் வாழ்ந்து நம் வாழ்க்கைப் பாதையை நடத்திச் செல்ல வழிகாட்டுகிறார்கள். ஆனால் அரூபமாக, அனாதி நிலையாக, ஆனந்தரூபமாக தெய்வங்கள் மனிதர்களுக்குக் காட்சியாகின்றன. 'நீயே கதி' எனக் காலில் விழுந்து, பாதங்களை விடாமல் பிடித்துப் பிடிவாதமாக நிற்கும் மனிதனை தெய்வம் கைவிடுவதில்லை. அனுபவங்கள் மூலமாகத் தான் துணையாக இருப்பதைக் காட்டுகிறது. வழிகாட்டியாகி, அற்புதங்கள் நிகழ்த்தி, தெய்வங்கள் பேசும் தெய்வங்களாகின்றன; கண்கண்ட தெய்வங்களாகின்றன.

இதற்கும் சாட்சியாக எத்தனையோ பாக்கியவான்கள் இருக்கிறார்கள். தங்கள் தங்கள் அனுபவங்களை வாழ்க்கைப் பாதையில் செதுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். 'நம்பியவர்களைக் கைவிடாது தெய்வம்' என்பதற்கு மற்றுமொரு சாட்சியாகிறார் டி.ஆர். சங்கரய்யர்.

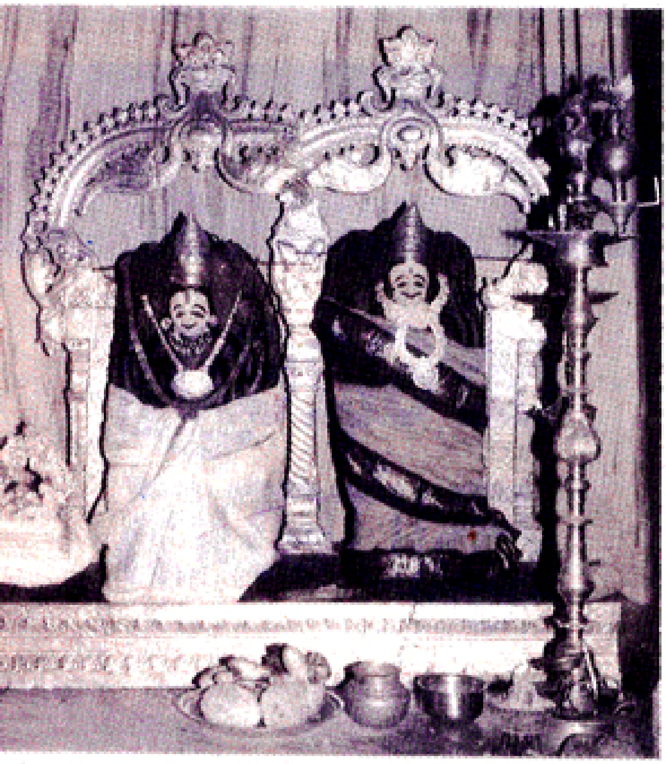
சீவலப்பேரி கிராமத்தில் பெற்றோர்கள் இறந்த பின்பு அண்ணன் தயவில் வாழ்ந்த சிறுவன் சங்கரன், 'இன்னும் எத்தனை நாள் இப்படி வேலை



அலங்கார் கந்தசாமி சங்கரய்யர்

வெட்டியில்லாமல் தண்டச்சோறு சாப்பிடுவது' என மறுகினான். பெங்களூர் போகலாம் எனத் தோன்றியது. 'டிரங்க்' பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு கிளம்பியவனுக்கு யாரிடமாவது சொல்லிக் கொள்ள வேண்டுமே! யார் இருக்கிறார்கள்? அவனைப் போலவே கவனிப்பாரற்றுக் கிடந்த துர்க்கையின் கோயிலுக்கு வந்தான். தகரக் கொட்டகையிலும் வசீகரமாக சகோதரனுடன் காட்சியளித்த தேவியை வணங்கினான்.

''அம்மா, எனக்கு யாருமில்லே.



பெங்களூர் போகணும்னு தோணிச்சு. போறேன். அங்க பாஷையும் தெரியாது. பாதையும் புரியாது. நீதான் வழிகாட்டணும்''

சாஷ்டாங்கமாக அழுதபடி விழுந்த சிறுவன் கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டு கிளம்பினான். அந்தத் துர்க்கையும் கூடவே போனாளோ! வாழ்க்கை மாறியது. படிப் படியாக சங்கரன் உயர்ந்தார். தொழிற் கூடத்தில் பெரிய அதிகாரியாக, நல்ல வாழ்க்கை வாழ்ந்து ஓய்வு பெற்றார். அம்மா மட்டும் மனசிலேயே இருந்தாள்.

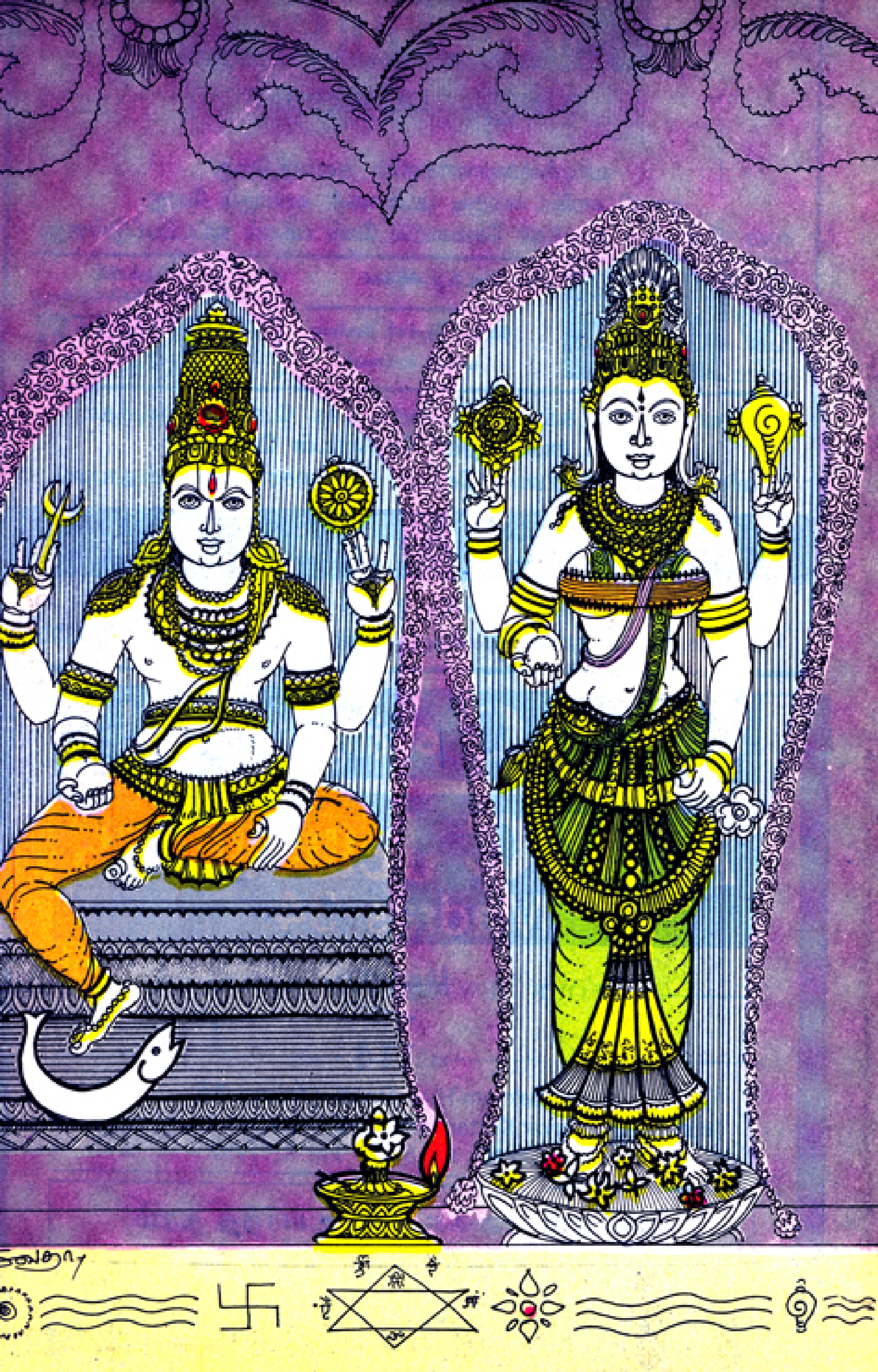
ஓய்வூதியப் பணம் கைக்கு வந்தவுடன் அதில் ஒரு பகுதியை எடுத்துக் கொண்டு சிவலப்பேரி திரும்பினார். அப்போதே தன் அன்னைக்கு அழகிய ஆலயம் கட்ட வேண்டும் என்று தோன்றி விட்டது. அன்று முதல் அதுவே அவரது பேச்சும் மூச்சுமாகி விட்டது. அவருக்கு உறுதுணையாக அவ்வூரைச் சேர்ந்த எஸ். எம். சுப்பிரமணியமும், காந்திமதிநாதனும் இருக்கிறார்கள்.

சிவலப்பேரி என்பது ஸ்ரீவல்லபப்பேரி என்பது மருவி வந்த பெயர். தெற்குச் சீமையிலே திருநெல்வேலிக்கு அருகில் பொருநை ஆற்றங் கரையிலே அமைந்துள்ளது. பாண்டியன் ஸ்ரீவல்லபனின் பெயரால் வழங்கியது என்றும் சொல்கிறார்கள்.

ஒரு காலத்தில் இக் கோயில் பெரிய கோயிலாக விரிந்து பரந்து இருந்தது. பொருநையாற்றங் கரையிலே மண்டபங்களோடும், கோபுரத்தோடும் இ க ழ் ந் த கோயில் இது என்று உள்ளுணர்வினால் சொல்கிறார் முருகேசன் எனும் பாலம் கட்ட வந்த பொறியாளர். இவர் இவ்வூருக்கு முன்னே பின்னே வந்ததே கிடையாது. ஆனால் சிவலப்பேரி மண்ணை மிதித்தவுடனே இவ்வூரும், கோயிலும் இருந்த சிறப்பு இவருக்கு உள்ளுணர்வில் உணர்த்தி இருக்கிறது. தெற்கே ஒரு மூகாம்பிகை கோயிலாக இக் கோயில் பிரபலமாகும் என்கிறார் இவர்.

மூலமூர்த்திகளாக இக் கோயிலில் விஷ்ணுவும், துர்க்கையும் காட்சி தருவது எந்தக் கோயிலும் இல்லாத சிறப்பு. எனவே இவள் விஷ்ணு துர்க்கையாக, சாந்த சொரூபினியாக விளங்குகிறாள். இக் கோயிலினால் கவரப்பட்டு, திருப்பணிக்காக கச்சேரி செய்து கொடுத்த பாலமுரளி கிருஷ்ணா இவளை 'வரமருளும் துர்க்கை' என்கிறார்.

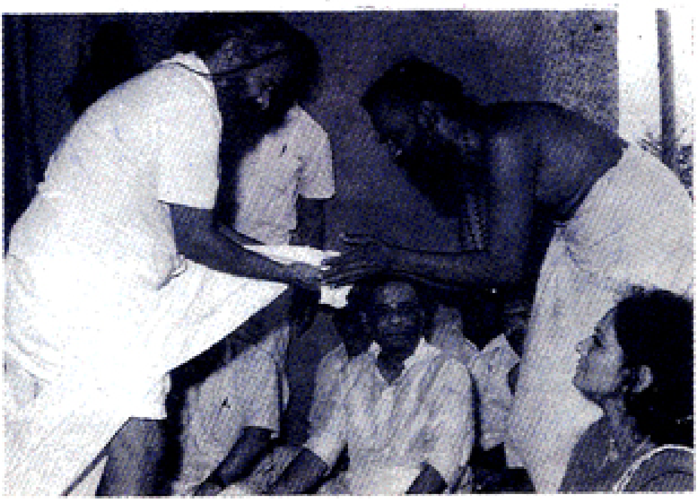
சங்கரன், கோயில் திருப்பணி செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தவுடன் கொஞ்சம் பயமும் கூடவே எழுந்தது. 'கோயில் திருப் பணி என்பது எவ்வளவு பெரிய விஷயம், இதைத் தன்னால் நிறைவேற்ற முடியுமா'





என்ற மலைப்பும் எழுந்தது! எல்லாம் நாமா செய்கிறோம். அம்மா அவள் செய்யவில்லையா? அதே மாதிரி அவளே அவளுக்கு வேண்டியதைச் செய்து கொள்வாள். நமக்கும் வழிகாட்டுவாள்' என்று துணிந்து காரியத்தில் இறங்கி விட்டார்.

பெங்களூரில் வாழ்ந்து வருபவராயிற்றே சங்கரன். பெங்களூர் பிரசன்ன ஆஞ்சநேயர் கோயில் ஸ்தாபகர் கிருஷ்ண மூர்த்திராவின் மனைவி லட்சுமி. அவர் மூகாம்பிகைக்குப் போன போது, அங்கே 'தெற்கிலே துர்கையென்ற பெயரிலே ஆற்றங்கரையில் வாழும் என்னையும் பாரேன்' என்றாளாம் அழகிய கோலங் கொண்டு. 'எனக்கு கும்பாபிஷேகம் செய்து கொடேன்' எனத் தொழிலதிபர் துவாரகநாத் கனவில் வந்திருக்கிறாள். இருவரும் இவள் யாரென்று தேடித் தேடி, திருப்பணிக்காக அலைந்து கொண்டிருந்த சங்கரனைப் பிடித்துத் தன் நன்கொடைகளை அளித்திருக்கிறார்கள்.



நான் ஆரம்பத்தில் சொல்லியது போல மனித வாழ்க்கையிலே நீயே கதி எனச் சரணடைபவர்களுக்குத் தெய்வம் வழி காட்டுகிறது. அதற்கு எத்தனையோ மானுட அனுபவங்கள் சாட்சி. இந்த அழகிய ஊரிலே விஷ்ணு துர்க்கையின் சந்நிதியிலே அமர்ந்திருக்கும் போது அப்படித்தான் நிறைய விஷயங்கள் சொல்லப் பட்டன. எதுவும் பொய்யில்லை என்பதைச் சத்தியம் மிளிரும் கண்கள் சாட்சி சொல்கின்றன.

இந்தத் திருப்பணி முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் விதமே ஆச்சர்யமானதுதான். இந்தக் கோயிலைத் தேடித் தேடி ஒவ்வொருவரும் வந்து கொடுத்து விட்டுப் போகிறார்கள். பிரகாரம் அமைக்காத மேடுபள்ளமான தரையில் அங்கப்பிரதட்சிணம் செய்கிறார்கள். கனடா நாட்டு நாணயம் காணிக்கையாகச் செலுத்தப்படுகிறது. எல்லாமே தேவியின் கருணையால் ஏற்படுகின்ற விசித்திரங்கள்தான்!

இப்போது 17 அடி கோபுரம் கட்டி முடிக்கப்பட்டு மகாமண்டபம் முடிந்து சந்நிதானத்தின் முன்பு மணிமண்டபம் எழுந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆலயத் திருப்பணிகள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. திருநெல்வேலியில் புகழ்பெற்ற அலங்கார் கந்தசாமி போன்ற பலரும் இப்பணிக்காக மனமுவந்து உதவிகளை அளித்துள்ளார்கள்.

சேவலப்பேரி கோயிலுக்கு உதவ நினைப்பவர்கள் - ஸ்ரீ துர்காம்பிகா தேவஸ்தானம் டிரஸ்ட், 41-பி, நாலாவது பிளாக், எட்டாவது மெயின் ரோடு, ராஜாஜி நகர், பெங்களூர் - 10 என்ற முகவரிக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

“பட்டீஸ்வரம் தினம் பாடும்
ஸ்வரம் – தேவி
துர்க்கை யவளின் திருமந்திரம்”

இது ரொம்ப நாளாக எம்.ஆர். விஜயாவின் குரலில் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பாட்டு. தஞ்சாவூர், கும்பகோணம் போகும்



போதெல்லாம் பட்டீச்சரம் போய் துர்க்கையைப் பார்க்காமல் வந்ததில்லை. ஐயோ, என்ன அழகு, என்ன அழகு!

நின்ற திருக்கோல துர்க்கை. அந்தனை அழகாக அலங்கரித்திருப்பார்கள். பார்க்கும் போதே, ‘‘அம்மா துர்க்கே, நீ எத்தனை எழிலோடு இருக்கே!’ என்று சொல்லத்தான் தோன்றும். ஸௌந்தர்ய லஹரி. அப்புறம் தான் வந்த காரியம் நினைவுக்கு வரும்.

இவள் துர்க்கா லட்சுமி. கோபம் துளிக் கூட இருக்காது. எட்டு கைககள் த்ரி நயனம். மயக்கும் சிரிப்பு. கருணை விழிகள். மகிடன் தலை மேல் நிற்கிறாள். கையிலே கிளி. ஆனந்தத்தையும் அமைதியையும் குறிக்கும் கிளி எங்கேயும் காணாத அதிசயம். கொள்ளை அழகோடு பட்டீச்சரம் தேனுபுரீஸ்வரர் கோவிலில் வடக்கு வாயிலிலே ‘கோட்டைத் துர்க்கை’யாகக் காட்சி தருகிறாள்.

கும்பகோணத்தில் இருந்து எட்டு கிலோமீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது பட்டீச்சரம். தஞ்சாவூரில் இருந்தும் வரலாம். பட்டீச்சரம் தேனுபுரீஸ்வரர் கோயில் பழமை வாய்ந்தது. காமதேனுவின் புத்திரி பட்டி மண்ணால் லிங்கம் அமைத்து வழிபட்ட தலம். அவளின் பக்திச் சிறப்பைப் பாராட்டி அந்த லிங்கத்திலே ஆவாஹனம் கொண்ட ஈஸ்வரன். திருஞான சம்பந்தர் இவ்வூருக்கு வந்த போது முத்துப் பந்தல் அமைத்துச் சிறப்புச் செய்தார்களாம். முத்துப் பந்தலிலே வருகின்ற தன் தொண்டனின் வருகை அழகைக் காண வேண்டி நந்தியை விலகச் சொன்னாராம் ஈஸ்வரன். எனவே நந்தி விலகிய தலம் எனச் சிறப்புப் பெற்றது.

ஞானாம்பிகை தேவியின் சந்நிதியை கோவிந்த தீட்சிதர் புதுப்பித்துக் கொடுத்து,

பட்டீச்சரம் துர்க்கை!

சிலையாக தேவியின் சந்நிதியிலே காட்சி தருகிறார். இவர் இக் கோயிலுக்கு இன்னும் பல திருப்பணிகளையும் செய்திருக்கிறார்.

சோழன் மாளிகையில் வடக்கில் குடியிருந்து மன்னனின் காவல் தெய்வமாக விளங்கியவள் துர்க்கை. சோழ அரசர்கள் துர்க்கையின் திருவுளம் அறிந்த பிறகே எந்த முடிவையும் எடுத்து வந்தார்கள். சோழ அரச வம்சம் க்ஷீண திசைக்கு வந்த பிறகு துர்க்கையையும் மற்றும் அவர்கள் வழிபட்ட விநாயகர், முருகப் பெருமான் சிலைகளையும் பட்டீச்சரம் தேனுபுரீஸ்வரர் கோயிலிலே பிரதிஷ்டை செய்து விட்டனர்.

இக் கோயிலிலே வந்த துர்க்கை மக்களுக்கு வேண்டியதை வேண்டியாங்கு அருளும் மங்கள துர்க்கையாகி விட்டாள். இவள் 'கருணை வடிவினள். பக்தன் மனம் நெக்குருகி வழிபடும் போது அவனிடமே பேசுகிறாள், இவள் பேசும் துர்க்கை' என எத்தனையோ பேர் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

''அவரவர் அனுபவம் அவரவருக்கு. அனுபவம் என்பது உணர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளக்கூடியது. வலியானாலும், மகிழ்ச்சியானாலும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் உணர்வை மற்றவர் உணர முடியாது. அதைப் போலத்தான் இறையனுபவமும். ஒருவர் உணர்ந்து புளகித்துப் போவதை மற்றவர் உணர முடியாது. நான் எந்த அளவிற்கு பக்தனாகிறேனோ அந்த அளவிற்கு என் அனுபவம் இருக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் அப்படித்தான்''

என்கிறார் சென்னை வழக்கறிஞர் வி. ஆர். கோபாலன். துர்க்கையிடம் இவர் மட்டுமல்ல இவர் குடும்பமே அடிமையாகிக் கிடக்கிறது. இவருக்கு ஏராளமான அனுபவங்கள். வாழ்க்கையிலே பிரச்னைகள் ஏராளமாக இருந்த அழுத்திய நாளிலே தற்செயலாக இந்தக் கோயிலுக்கு வர ஆரம்பித்தார். 'அவளி'ன் ஈர்ப்பினால் பிறகு அடிக்கடி வர ஆரம்பித்தவர், இன்று துர்க்கைக்கே சரணம் என்கிறார்.

''1979-லேருந்து இந்தக் கோயிலுக்கு வர ஆரம்பித்தேன். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கோயில் திருப்பணிகளில் ஈடுபட ஆரம்பித்தேன். என்னவோ என்னையறியாமல் நான் 'இவ்வாள்' ஆயிட்டேன். பல சமயங்களில் என் வாழ்க்கையிலே அற்புதமா 'இவள்' கைகொடுத்து இருக்கிறாள். இவள் விளையாட்டுத் துர்க்கை. ரொம்ப சோதனை பண்ணுவா. 'ஐயோ நான் விழுந்துடப் போறேனே'ன்னு சொல்ற வேளைக்கு அப்படியே தூக்கி எங்கேயோ உச்சியிலே வச்சுடுவா. ஒரு காலை ஊன்றி மறுகாலை நடப்பதற்குத் தயாராக வைத்திருக்கிறாள் பாருங்கள். பக்தர் துயர் தீர்க்கத் தயாரா இருக்கா.

துர்க்கை கோயில்ல நாளும் பூஜிக்கிற பஞ்சாபகேச குருக்கள், ஜகதீச குருக்கள், சித்தனாத குருக்கள்ளாம் கதை கதையா சொல்லுவா. அவள் பிரபாவம் சொல்லி முடியாது.

திடீர்னு துர்க்கைக்கு நவகோடி அர்ச்சனை பண்ணணும்னு தோணித்து. இதைப் பற்றி சில பேர்ட்ட பேசினேன். 'உனக்கென்ன பைத்தியமா பிடிச்சிருக்கு. ஒரு கோடி அர்ச்சனை செய்யறதுக்கே உன் பாடு என்பாடுன்னு ஆயிடும். நவகோடி.... என்ன ஆகிற காரியமா' என்றார்கள். ஸ்வாமி கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள் என்னோட இன்னொரு கண்கண்ட தெய்வம். 'தைரியமா செய்'ன்னு ஆசீர்வாதம் பண்ணினார். துணிந்து ஆரம்பிச்சுட்டேன். இப்போ தொடர்ந்து நடந்துண்டு இருக்கு. நிறைய பேர் கலந்துண்டு இருக்கா'' என்கிறார்.

துர்க்கையின் பேரருளால் ஈர்க்கப்பட்ட வி. ஆர். கோபாலன் தன் வீட்டிலேயே கோயில் அமைத்து பட்டீச்சரம் துர்க்கையை வைத்து வழிபடுகிறார்.

'''இவளால'தான் நான் இன்னிக்கு உயிரோட இருக்கேன்'' எனக் கண்கலங்கக் கூறுபவர் எஸ். கே. ஆர். பாலு.

கோயிலுக்குத் திருப்பணி செய்ய வேண்டும், கோபுரங்களைப் புதுப்பிக்க வேண்டும் என்று எல்லோருமாகத்தான் முடிவெடுத்தார்கள். ஆரம்பம் செய்யும் நாளும் குறிக்கப்பட்டது. எப்போதும் கோயிலில் எந்த ஒரு சின்ன நிகழ்ச்சியானாலும் முன்னிலை வகிக்கும் கோபாலனுக்குத் திடீரென டெல்லி செல்ல வேண்டிய நிலை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வேலை. பாலு மட்டும் துவக்க நாளன்று தனியாக நிற்கிறார்!

''நான் ஒருவன் என்ன செய்ய? தனியாக 'சங்கல்பம்' செய்வதா? அம்மா, எனக்கு ரொம்பப் பயமாக இருக்கு. இந்தக் காரியத்தில் உன்னை நம்பித்தான் 'தலையை'க் கொடுக்கிறேன். இந்த மாதிரி எப்போதுமே நடந்ததில்லையே. என்னை ஏன் தனியாக நிற்க வைத்திருக்கிறாய். நீதான் காப்பாற்றணும்'' என்று அவள் சந்நிதானப் படியில்

தலையை வைத்து வணங்கினார். இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் காத்திருந்தார்கள். யாரும் வரவில்லை. முகூர்த்த நேரம் கடந்து விடு கிறதே என சாஸ்திரிகள் அவசரப்படுத்த வேறு வழியில்லாமல் ஹோமத்தில் அமர்ந்து சங்கல்பம் செய்து கொண்டார் பாலு.

''அப்புறமா ஒரு வேலையா மெட்ராஸுக்கு வந்துட்டேன். மயிலாப்பூர்லே பஸ்ஸுக்காக நிக்கிறேன். ஒரு வண்டி மேல இன்னொரு வண்டி மோத முன்னாடி வண்டி நான் நின்ற பிளாட்பாரத்துக்கு பாய வரிசையாக விபத்து. ஒவ்வொரு வண்டியில் இருந்தவர்களுக்கும் படுகாயம். யாரோ என்னைத் தூக்கி ஆட்டோவுல போட்டு எடுத்துக் கிட்டுப் போய் ஆஸ்பத்திரியில சேர்த்தாங்க. நான் போய் அரைமணி நேரம் கழிச்ச ஒவ்வொருத்தரையா எடுத்துக்கிட்டு வராங்க.

அந்த விபத்துல சிக்கிய அத்தனை பேரும் இறந்துட்டாங்க. நான் ஒருத்தன் ரெண்டு காயங்களோட தப்பினேன். டாக்டர் சொன்னாங்க, ''உங்களை முன்னாடி கொண்டு வராம இருந்திருந்தா அதிக இரத்த இழப்பால நீங்களும் இறந்திருப்பீங்க''ன்னு. யாரு என்னை சேத்தான்னு தெரியலை.

என் ஆயுசு முடிஞ்சு போயிருக்கணும். அந்தத் தேவிதான் என்னைக் காத்தாள். யோசிக்க யோசிக்க எல்லாம் புரிஞ்சது. சங்கல்பங்கறது என்ன? எடுத்த காரியத்தை எத்தனை கஷ்டம் வந்தாலும் நிறுத்தாம முடிப்பேன்கறதுதானே? அதுக்கு அந்த மனுஷன் உயிரோடு இருந்தாத்தானே? நான் உயிரோடு இருக்கணும்கறதுக்காகத்தான் அன்னிக்கு அத்தனை பேரையும் வரவிடாம தடுத்து என்னைத் தனியாளா சங்கல்பம் செய்ய வச்சா. என்ன தெய்வம் இவள்.

இந்த உயிர் அவள் போட்ட பிச்சை. அதனால திருப்பணியிலே ஒரு கோபுரத்தை புதுப்பிக்கற வேலையை நான் எடுத்துக் கிட்டேன். சாதாரணமான நான் இதை எப்படிச் செய்தேன்னு எனக்கே தெரியாது''

என்கிறார் எஸ்.கே.ஆர். பாலு.

நிலா வெளிச்சத்தில கோயில் குளக்கட்டிலே அமர்ந்து கொண்டு தேவி பிரபாவத்தை நிறைய கேட்டோம். வி.ஆர். கோபாலன் நிறைய சொன்னார். தன் சக்திக்கு மீறி நடந்த பல சம்பவங்களை நினைக்கும் போது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது என்றார் அவருடைய மனைவி,

''நாங்க குடும்பத்தில எந்த முடிவு எடுக்கறதா இருந்தாலும் இங்கே வந்து கேட்டுட்டுதான் எடுப்போம். என்றைக்கும் இவள் எங்களைக் கைவிட்டதில்லை'' என்கிறார்.

அந்த அழகுவல்லி எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டு குத்துவிளக்கின் ஒளியிலே புன்னகை சிந்த காட்சி அளித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். சிந்தனாத குருக்கள் உருகி உருகி பூஜை செய்கிறார். கற்பூர ஆரத்தி, கும்ப ஆரத்தியெல்லாம் பார்க்கப் பார்க்கப் பரவசம் தருபவை.

விழிகளிலே தேவியின் அழகைப் பருகி, மனதாலே அவள் கருணையை உணர்ந்து, காதாலே அவள் பிரபாவத்தை உணர்ந்து தலை நிலம்பட வணங்கினோம். ஓம் சக்தி பராசக்தி என மனம் பதம் பாடியது.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

இணைப்பு அட்டை — வண்ணப்படம் : ஓவியர் வேதா



100 கிராம் பச்சை மிளகாயை இரண்டாகப் பிளந்து விதைகளை நீக்கவும். உப்பு, பெருங்காயம் அரைத்து, இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து அதில் நறுக்கிய மிளகாயைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குப் பிறகு மெத்தென்று ஆகிவிடும். இதைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டுத் தாளித்துச் சிறிது வதக்கிப் பயன்படுத்தலாம். மோர் சாதத்திற்கு ஏற்ற ஜோடி.

- பூர்ணிமா

ஐசிஎஸ்

பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்



பதிவு அலுவலகம்: 41B, வெங்கிடசாமி சாலை (மேற்கு)
ஆர்.எஸ்.புரம், கோவை - 641 002 போன்: 48466

வர்த்தக அலுவலகம்: 221, சத்தியமூர்த்தி சாலை, இராம் நகர்,
கோயமுத்தூர் - 641 009. போன்: 37463

ஐசிஎஸ் R. நடராஜன்
நிர்வாக இயக்குநர்

50 ஆண்டுகளுக்கு
மேலான
அரிய சேவை

டெபாசிட் திட்டங்கள்

திட்டம்	குறுகிய கால டெபாசிட்			மிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்				
காலம்	1 நாள் முதல் 90 நாள்	3 மாதங்கள் முதல் 6 மாதங்கள்	6 மாதங்கள் முதல் 12 மாதங்கள்	12 மாதங்களுக்கு	25 மாதங்களுக்கு	36 மாதங்களுக்கு	48 மாதங்களுக்கு	60 மாதங்களுக்கு
வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு	15%	16%	17%	18%	18.5%	19%	19.5%	20%
வாடிக்கையாளர் வசதிக்கேற்ப 1 மாதம், 3 மாதம் மற்றும் 6 மாத கால இடைவெளிகளிலும் வட்டி விகிதம் வழங்கப்படும்.		வழங்கும் வட்டி விகிதங்கள்	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை	18%	18.5%	19%	19.5%	20%
			6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை	17%	17.5%	18%	18.5%	19%
			மாதம் ஒருமுறை அல்லது 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை	16%	16.5%	17%	17.5%	18%

குமுலேடிவ் டெபாசிட் திட்டம்

- 45 மாதங்களில் இரு மடங்கு
- 68 மாதங்களில் மூன்று மடங்கு
- 90 மாதங்களில் நான்கு மடங்கு

சுபிட்சம் வைப்புத் திட்டம்

டெபாசிட் தொகை ரூ.	முதிர்வு அடையும்போது பெறும் தொகை		
	45 மாதங்கள்	68 மாதங்கள்	90 மாதங்கள்
1000	2000	3000	4000
5000	10000	15000	20000
7500	15000	22500	30000
10000	20000	30000	40000

ரூ.10,000/- செலுத்தினால் 45 மாதங்களில் ரூ.21,000/- கிடைக்கிறது.

ரூ.10,000/-ம் அதன் மடங்கில் பணம் செலுத்துவோர் மட்டுமே பங்கு பெற முடியும்.

ரெக்கரிங் டெபாசிட் திட்டம்

மாத தவணைத் தொகை ரூ.	காலக்கெடுவில் பெறவுள்ள முதிர்வுத் தொகை				
	12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	45 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
100	1320	2880	4720	6480	10040
250	3300	7200	11800	16200	25100
500	6600	14400	23600	32400	50200

நகைக்கடன் மற்றும் இரண்டு சக்கர வாகனங்களுக்கு கடனுதவியும் வழங்கப்படும்

ரூ. 5/- செலுத்தி உறுப்பினராகி பயன் பெறுவீர்!

செழுமை தரும் சேமிப்புத் திட்டங்கள்! ஐஸ்வர்யத்தின் அட்சயபாத்திரம் ஐசிஎஸ்!

1

இப்படி வந்து மாட்டிக் கொள்வோம் என்று சாரங்கன் நினைக்கவேயில்லை. ரேவதியும்தான்.

''இன்னிக்கு ராத்திரி மெட்ராஸ் ஃப்ளைட் இல்லே... பாம் அது இதுன்னு இன்னும் கலவரம் ஓயல்லே... அனேகமா. நாளைக்குப் பகல் ஒரு மணிக்கு மேலே இருக்கும்...''

சாரங்கனின் நண்பன் வர்மா கையை விரித்து விட்டான்.

''நான் அப்பவே சொன்னேன். ஆவணி மாசம் பௌர்ணமிக்கு அப்புறமா வர்ற திரயோதசி திதி - அப்பாவோட திதி யின்னு... அதுக்குள்ள வந்துடலாம் வந்துட லாம்னு என்னையும் கட்டி இழுத்துட்டு வந்துட்டு... இப்ப பாருங்க...''

ரேவதி பொரிந்து கொட்டினாள்.

அவளுக்குத் தன் மாமனாரின் திதியை விடவும், மாமியார் மனக வருத்தப்படக் கூடாதே என்கிற கவலைதான் அதிகம்.

ஒவ்வொருத்தி மாமியாரைப் பற்றி வண்டி வண்டியாய்ப் புகார் படிக்கும் போது - ரேவதியும், அவளது ஓரகத்திகள் இரு வரும் தங்களுக்குள் அம்மணியம்மாளுக்கு ஒரு மணைப் பலகை போட்டு உட்கார வைத்து மானசீகமாய் விழுந்து கும்பிடு வார்கள்.

குறுநாவல்

அம்மா





அவர்கள் மட்டுமில்லை; அம்மணியின் பெயர் சொன்னால் காலனியே கையெடுத்துக் கும்பிடும்.

சாரங்கன் அடிக்கடி விளையாட்டாய் சொல்வதுண்டு :

''அம்மா எந்தக் கட்சியிலாவது சேர்ந்து, இந்த ஏரியாவுல எலக்‌ஷனுக்கு நின்னாப் போதும். கண்டிப்பா ஜெயிக்க, ஒரு எம்.எல்.ஏ. ஆயிடுவா...''

அவன் அப்படிச் சொல்லும்போதெல்லாம் அம்மணி அடக்கமாய்ச் சிரிப்பாள். நழுவும் மூக்குக் கண்ணாடியை ஒற்றை விரலால் அழுத்தியபடி மகனை வாத்சல்யம் ததும்பப் பார்ப்பாள்.

அநுராதா ரமணன்



புள்ளி வைத்துக் கோலம் போட்டுப் பழகும் போது பால்பாயிண்ட் பேனாவால் முதலில் புள்ளி வைத்துக் கொண்டு, பிறகு பென்சிலால் போட்டுப் பழகலாம். தவறு ஏற்பட்டால், ரப்பரால் அழித்து அழித்துப் போட்டுப் பழகும் போது, பால்பாயிண்ட் பேனா வால் வைத்த புள்ளி அழியாது. அதனால் மீண்டும் மீண்டும் அழித்துப் போடும் போது, மீண்டும் மீண் டும் புள்ளி வைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

- நிர்மலா

''போதும்டா. உனக்கு வேணுமானா நான் ஓசத்தியா இருக்கலாம். அதுக்காக இப்படி அநியாயமாப் புகழாதே...''

அவள் என்னதான் சொன்னாலும் - அவ ளது குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் தாய் இன்ன மும் பிரமிப்பூட்டும் விஷயம்தான்.

ஒரு காலத்தில் எப்படி இருந்தவள்...

சாரங்கனுக்குத் தெரியும். அவன்தானே மூத்தவன்...

அப்பா, அவர்களை எல்லாம் விட்டுப் போகும் போது அவனுக்கு வயசு பத்து... அடுத்தவன் ரவிக்கு எட்டு வயசு. வரதனுக்கு ஆறு.. கமலி மூணுவயசுக் குழந்தை... வயிற் றில் கட்டி விழுந்து குழந்தை பிழைக்குமா என்றிருந்தாள்...

அம்மாவுக்கு அப்பொழுது இருபத்தி யெட்டு வயசிருக்குமா... அவ்வளவுதான் இருக்கும்.

அப்பா உயிரோடு இருந்தவரையில் - அம்மாவைத் துரத்தித் துரத்தி உதைத்திருக் கிறார்.

மற்ற சிறுவர்களுக்கு எப்படியோ - சாரங்கனின் மனசுக்குள் அந்தக் காட்சியெல் லாம் மிக அழுத்தமாகப் பதிந்து விட்டன.

அப்பா...

பெயர்தான் பெரிசு..

சக்ரவர்த்தி...

எந்தக் காலத்திலேயோ வீட்டுக்குச் செல்லப் பிள்ளையாய் இருந்து - இருக்கிற சொத்தையெல்லாம் கரைத்தான பிறகு - ரேசுக்குப் போகவும், சீட்டாடவும் பணம் வேண்டும் என்பதற்காகவே பதினைந்து வயசு அம்மணியை மணந்தவர். போதாக் குறைக்கு நாடகக்காரி ஒருத்தியின் சினேகம் வேறு..

வீட்டுக்கே வர மாட்டார். வந்தால் பெண்டாட்டியை அடித்து, உதைத்து, கையி லும், கழுத்திலும் உள்ளதைப் பிடுங்கிக் கொண்டு போவார்.

திண்ணையில் நடக்கும் சீட்டுக் கச்சே ரிக்குக் கூஜா கூஜாவாகக் காப்பியும், பலகார மும் போய்க் கொண்டே இருக்கும்.

பாதாம் பருப்பையும், முந்திரியையும் வாங்கி வரச் சொல்லி, நெய்யைக் கொட்டிக் கிளறி நாடகக்காரி வீட்டுக்குக் கொடுத்து அனுப்பப்படும்.

சாரங்கனே எத்தனையோ முறை அப்பா வுடன், டிபன் டப்பாவில் பட்சணங்களைப் போட்டு எடுத்துக் கொண்டு அம்சவல்லி வீட்டுக்கு நடந்திருக்கிறான்.

''இவன்தான் பெரியவனா...''

''ஆமா... இந்த சனியன்தான். இதுக்குக் கீழே இன்னும் மூணுபிரம்மஹத்தி இருக்கு. வீட்டுக்குப் போனாலே நரகம்தான். ஏண்டா நிக்கறே... தடிக்கட்டையிலப் போறவனே.. கிளம்பேன்...''

ஆறு வயசு சாரங்கன், சட்டைப் பொத் தானைத் திருகியபடி அழிச்சாட்டியமாய் நிற்பான்.

''டிபன் டப்பா வேணும்... நான் ஸ்கூ லுக்கு எடுத்திட்டுப் போறது...''

''எல்லாம் வரும். இங்கே யாரும் டப்பாவோட முழுங்கிட மாட்டா... நகரு...''

அம்சவல்லி வசீகரமாய் சிரிப்பாள். ஆனாலும் சாரங்கன், இவளை விடவும் தன் அம்மாவினால் அழகாய்ச் சிரிக்க முடியும் என்று ஸ்திரமாய் நம்புவான்.

''இருங்க.. பிள்ளையை ரொம்பத்தான் ஓட ஓட விரட்டாதீங்க.... டப்பாவைக் கொடுத்தே அனுப்பிடறேன்...''

அவ்வளவுதான். மனிதருக்கு அவமா னத்தில் முகம் சிவந்து, சிறுத்தே போய் விடும்.

''அம்சா... அவனுக்கு ரொம்ப இடம் கொடுக்காதே. பய அப்படியே அச்சு அவதா ரம் அவன் அம்மாதான். இந்த டிபன் டப்பா இல்லையின்னா வீட்டுல வேற பண்டம் பாத்திரமே இல்லையா என்ன... எல்லாம் அவன் அம்மா சொல்லி அனுப்பியிருக்கா... டேய்... எங்கே... இந்த இடத்தை விட்டு ஓடு... நான் மூணு எண்ணறதுக்குள்ளே கிளம்பணும்... இல்லே... நசுக்கிடுவேன் படவா ராஸ்கல்!''

கண்களில் கண்ணீர் முள்ளாய் உறுத்த, சாரங்கன் தந்தையையே ஒருகணம் விறைத் துப் பார்த்து விட்டு ஓடுவான்.

அப்பேர்ப்பட்ட அப்பாவுக்குத்தான் நாளைக்கு திவசம். இருபத்தியைந்தாவது வருஷம்...

இப்பொழுது நடந்தாற்போலிருக் கிறது.

உபாஸனா ஆரோக்யலக்ஷ்மி திட்டம்

சிந்தித்து உருவாக்கிய திட்டம். பலனோ உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு பரிபூரண உடல்நலம். ரூபாய் 25,000/- டெபாஸிட் செய்யுங்கள். 15 வருடங்கள் முடிந்தபின், மாதம் ரூ. 2,333/- வீதம் பெறலாம். உங்கள் குடும்பத்தினரின் மருத்துவசெலவிற்கு இது உதவும். வருடம் ரூ. 29,920/- என்றும் பெறலாம். அவசரகாலத்திற்கு இது மிகவும் உதவும்.

உபாஸனா தான்யலக்ஷ்மி திட்டம்

தேவைக்கு உதவும் என்று சிறிதளவாவது சேமித்து வைப்பது ஒவ்வொரு புத்திசாலித்தனமான மனைவிக்கும் கைவந்தகலை. தினம்தினம் அதிகரிக்கும் விலைவாசியோடு போராடும் அவருக்கு இதன் அருமை தெரியும். மாதம் 200 ரூபாய் என்று உங்கள் குடும்ப பட்ஜெட்டில் ஒதுக்கி, இத்திட்டத்தில் சேமியுங்கள். இரண்டுவருட முடிவில் ரூ. 5,566/- உங்கள் கையில் ! எதிர்பாராத செலவுகளுக்கு இனிபயப்படத் தேவையில்லை.

உபாஸனா க்ருஹலக்ஷ்மி திட்டம்

சொந்தவீடு என்பது ஒரு பாதுகாப்பு. வசதியான வீடு அல்லது எதிர் காலத்தில் உதவ ஒரு வீட்டுமனை. இது பொதுவான கனவு. ஏறும் விலைவாசி சங்கடத்திற்கிடையே உங்கள் கனவை நனவாக்க ஒரு சிறப்பான திட்டம். மாதம் 3000 ரூபாய் வீதம் டெபாசிட் செய்யுங்கள். ஐந்து வருடங்கள் முடிவில் உங்கள் கையில் ரூ. 2,61,600/- வீட்டு மனை வாங்க இது உதவும். வீட்டுக்கடன் கொடுக்கும் நிறுவனங்களை நாடுங்கள் மீதித் தேவைகளுக்கு !

வெறும் கனவாக கரைந்து போகக்கூடிய எண்ணம், கண்கவரும் மனையாக செயலாக்குவதில் இனி தடையில்லை.

உபாஸனா வித்யாலக்ஷ்மி திட்டம்

கடும் போட்டிகளுக்கிடையே முன்னேறவேண்டிய சூழ்நிலையில் உங்கள் குழந்தையின் தேவை சிறப்பான கல்வி வசதி.

குழந்தையின் வயது எதுவானாலும், இன்றே சேருங்கள் இத்திட்டத்தில்! ரூ. 10,500/- மொத்தமாக ஒரேமுறை டெபாசிட் செய்யுங்கள். விரும்பினால் வருடம் ரூ. 4,000/- வீதம் மூன்று வருடங்கள் டெபாசிட் செய்யலாம்.

மூன்று வருடம் முடிந்தபின், ஒவ்வொரு வருடமும் ரூ. 2,080/- வீதம் நிரந்தரமாகப் பெறலாம். உங்கள் குழந்தையின் கல்வித் தேவைகளுக்கு இது உற்சாகமாய் கைகொடுக்கும்.

நிர்வாக அலுவலகம் : ' கணேஷ் டவர்ஸ் ', 3வது தளம், 96/1, லஸ் சர்ச் ரோடு, சென்னை - 600 004. போன் : 4993494/4993121

கிளைகள் : பெங்களூர் : 18/1, வானவில்லாஸ் ரோடு, பசவன் குடி, பெங்களூர் - 560 004. மதுரை : 184, வடக்கு வெளி வீதி, மதுரை - 625 001. சேலம் : ஸ்ரீ வீ. காம்ப்ளெக்ஸ், 41, பாரதி சாலை, ஸ்வர்ணபுரி, சேலம் - 636 004. திருநெல்வேலி : 177- A/10, திருவனந்தபுரம் சாலை, பார்வதி சங்கர் அவென்யூ காம்ப்ளெக்ஸ், வண்ணாரப்பேட்டை, திருநெல்வேலி - 627 003. திருச்சி : 16/A-3, [illegible] சாஸ்திரி சாலை, தென்னூர், திருச்சி - 620 017.

குறிப்பு : [illegible] 1. [illegible] 2. [illegible] 3. [illegible] 4. [illegible] 1993 [illegible]

Stimulus/UFL/255/93

அப்பா, காவேரியில் வெள்ளம் கரை புரண்டோடிய போது குளிக்கப் போனதும் - திரும்பி வராமல் அப்படியே ஆற்றோடு போனதும்...

மூன்று நாட்கள் கழித்து அவரது வேட்டியும், மேல் துண்டும் கிடைத்தது. ஐந்தாவது நாள் பவானி படித் துறையில் ஊறிப் போய், நாறிப் போய் - ஒதுங்கிய சடலத்தை அங்கேயே தகனம் செய்து விட்டு வந்தார்கள் - சக்ரவர்த்தியின் சகோதரர்கள்.

அம்மணி போகவில்லை. நினைத்தால் ஓடி வந்து காவேரியைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்பாள்... குழந்தைகள் கதறி அழுது, அவள் கையைப் பிடித்து வீட்டுக்கு அழைத்து வர வேண்டும்.

பிள்ளைகள் இல்லாவிட்டால் அவள் அப்படியே பித்து பிடித்தாற்போல - மிச்ச காலத்தையும் கழித்திருப்பாளோ என்னவோ...

நாலு குழந்தைகள்... தவிர - ஊர் முழுக்க சக்ரவர்த்தி, கைநீட்டி, பத்திரத்தில் கையெழுத்து போட்டு வாங்கிய கடன்கள்...

''புருஷனே போயாச்சு. இப்பப் பணத்துக்கு எங்கே போவேன்... நீங்க எல்லாரும் கொஞ்சம் எடுத்துச் சொல்லுங்களேன்...''

இப்படி ஒவ்வொரு மைத்துனரிடமும் காலைப் பிடிக்காத குறையாய்க் கெஞ்சி...

''அவனால ஏற்கெனவே நாங்க நிறைய பட்டாச்சு. சொத்து சுகத்தையெல்லாம் எப்பவோ பாகம் போட்டு வாங்கிட்டுப் போயிட்டான். ஏதோ கூடப் பொறந்தவனாச்சேன்னு - கைக்காசைச் செலவழிச்சு, அவனோட கடைசி காரியங்களையும் செஞ்சாச்சு. இன்னும், இன்னும் என்ன தர முடியும்... எங்களுக்கெல்லாம் குடும்பம், குழந்தை குட்டி இல்லையா...''

''ஐயய்யோ... நீங்க அப்படிச் சொல்லிடக் கூடாது அண்ணா - உங்களையெல்லாம் என் கூடப் பொறந்தவங்களாகவே நினைக்க கேட்கறேன். ராத்திரி பகல்னு பார்க்காம, கடன் கொடுத்தவங்க என் வீட்டு வாசல்லே வந்து உட்கார்ந்து, பணத்தைக் கீழே வையின்னு அதட்டினா... குழந்தைகள்ளாம் பயப்படறது...''

அம்மா...

விரிந்த கூந்தலும், கலைந்த சேலையுமாய் வற்றாத கண்ணீருடன் - தன் மைத்துனர்களிடம் கதறி அழ... சாரங்கனும், மற்றக் குழந்தைகளும் மிரண்டு போய் இக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க -

சக்ரவர்த்தியின் சகோதரன் ஒருவன் - நெருப்பை அள்ளி வீசுவது போல, வார்த்தைகளை வீசினான் :

''இந்தா... எத்தனை பேர்கிட்ட அவன் கடன் வாங்கியிருக்கானோ... இவனுக்கு கொடுத்தா - அடுத்தவன் வருவான்... இது மாதிரி சமாசாரங்களையெல்லாம் காசு கொடுத்துத் தீர்க்கவே முடியாது. அதை விட, அவன்கிட்ட போய்க் கணக்கை செட்டில் பண்ணிக்கோ. அதுதான் புத்திசாலித்தனம்...''

சின்ன வயசில் அந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தம் புரியவில்லை சாரங்கனுக்கு. புரிந்த போதோ...

இத்தனை அருமையான வார்த்தைகளைச் சொன்னவர் உயிரோடு இல்லை.

ஆனால் -

அம்மணி அன்றைக்கு அவர்கள் முகத்தில் காறித் துப்பி விட்டு வந்தவள்தான்...

பிறந்த வீடு என்று ஒன்று இருந்திருந்தால் அவள் இத்தனைச் சிரமப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

சக்ரவர்த்தியை இவள் மணமுடித்த போதே - அவளுக்கு அப்பா மட்டும்தான் இருந்தார்.

பள்ளிக்கூட வாத்தியார். பெண்டாட்டியின் நகைகளையும், நசுங்கின வெள்ளிப் பாத்திரங்களையும் வைத்துப் பெண்ணின் திருமணத்தை ஒப்பேற்றி விட்டார்.

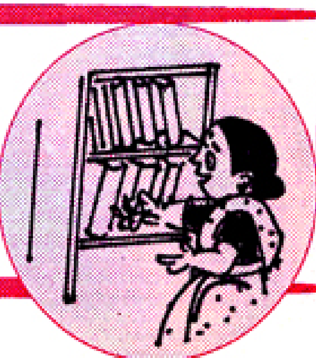
மாப்பிள்ளை அமைந்த லட்சணத்தைப் பார்த்தே அவரது இதயம் விண்டு போயிற்று.

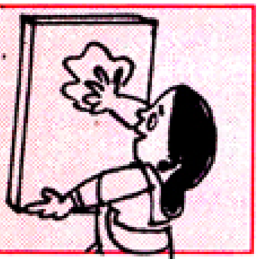
மகள் - மூன்றாவதை வயிற்றில் சுமந்து கொண்டு, புருஷன் அடித்த அடியில் உதடு அறுந்து, முகம் வீங்கி, பிறந்த வீட்டுக்கு வந்து சேர்ந்த ஒரே வாரத்தில் அவர் பரலோகம் போய் விட்டார்.

பிரசவமே - பாவ புண்ணியத்துக்கு அஞ்சி, யாரோ தூரத்து உறவினர் உதவியில் நடந்தது.

புத்தக அலமாரி, சாமான் வைக்கும் அலமாரிகளில் புதினா இலைகளை முடிச்சுக் கட்டி வைத்தால் கரப்பான் பூச்சித் தொல்லையும், வாடையும் குறையும். மரப்பெட்டிகளில் வைத்தால் பழைய வாடை வராது.

– என். ஷா





புதினாக் கீரை சமைப்பதற்கு மட்டுமல்ல. அந்துப் பூச்சி, கரப்பான், கொசு போன்ற வேண்டாத பூச்சிகளுடன் போர் தொடுத்து நம் வீட்டுச் சாமான்களைக் காக்கிறது. புதினாக் கீரையை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து விளக்கெண்ணெயில் நன்கு கலந்து, சுவாமி படங்கள், போட்டோக்கள், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஆகியவற்றின் பின்புறத்தில் பூசினால் அந்தப் பூச்சிகள் அழிவிலிருந்து படங்களைக் காக்கலாம். படமும் துருப் பிடிக்காது.

– என். ஷா

நாலாவது பெண்ணை - தன் கணவன் வீட்டிலேயே பெற்றாள். துணைக்கு புருஷக் குழந்தைகளைத் தவிர யாருமே இல்லை...

சாரங்கன் முதல் முறையாய் சாதமும், ரசமும் சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டதே அந்தப் பிஞ்சுப் பருவத்தில்தான்.

அப்பொழுதே நிலைமை இப்படி என்றால் - இப்பொழுது யார் சேர்த்துக் கொள்வார்கள்.

கடன்காரர்களுக்குப் பயந்து, இரவோடு இரவாகக் கிளம்பி, ரயிலிலும், பஸ்ஸிலு மாய் பயணம் செய்து சென்னை வந்ததும்...

குழந்தைகளை ஒரு கிறிஸ்துவ மிஷன் பள்ளியில் சேர்த்து விட்டு, கைக் குழந்தை யுடன் அம்மணி தனியார் ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் ஆயாவாகச் சேர்ந்ததும்...

விடுமுறையில் அம்மாவைப் பார்க்க - ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்த குழந்தைகள் - அவள் செய்யும் வேலைகளைப் பார்த்துக் கூசி, அருவெறுத்து முகம் சுளித்து நிற்க -

அவள், அவர்களை இழுத்து வைத்து புன்னகை மாறாமல் கூறியதும்...

அத்தனை கலபத்தில் மறந்து விடக் கூடிய விஷயங்களா என்ன...

''என்ன பார்க்கறே சாரங்கா... எந்த வேலைய செஞ்சாலும் கேவலமில்லே. உங்க சித்தப்பா சொன்னாரே... அந்த வேலையை விட இதெல்லாம் லட்சம் மடங்கு ஒசத்தி.. பாரேன்... இங்கே இருக்கற நோயாளிங்க எல்லாரும் ஒருநாள் நான் வரல்லையின்னாலும் துடிக்கப் போயிடு வாங்க...''

''பெட் பான் வைக்கறதும், பேஷண்ட் டுக்கு உடம்பு துடைக்க விடறதும் - வாங்கற சம்பளத்துக்காகன்னு நினைக்காம, மனசார செய்யக் கத்துக்கிட்டா இதைவிட சுகம், வேற எதுவுமே இல்லே. 'ஜாப் ஸாடிஸ் ஃபாக்ஷன்'னு சொல்றாங்களே... அது இந்த வேலையிலதான் உண்டு...''

அம்மா சொல்லச் சொல்ல - அவனுக் குப் பிரமிப்பாக இருக்கும்.

படிப்படியாக அம்மா நிறையத்தான் மாறி விட்டாள்.

ஆயா வேலையில் இருந்தபடியே எட்டாம் வகுப்பு பரீட்சை எழுதினாள்.

சாரங்கனிடம் - தனது பாடத்தில் ஏற் படும் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொண் டாள்.

இப்பொழுதும் வரதன் சொல்லிச் சொல்லிச் சிரிப்பான்.

''சாரங்கா.. உனக்கு ஞாபகமிருக்கா... நான் பி.யூ.சி. எக்ஸாம் எழுதினப்ப- அம்மா பனாரஸ் மெட்ரிக் எழுதினா... அம்மா பாஸ்... நான் ஃபெயில்.. நாலு நாளைக்கு அம்மா முகத்தையே பார்க்க மாட்டேன்னு குப்புறப்படுத்து அழுதேனே...''

அன்று வருத்தமான சம்பவமாய் இருந் தவைகள் எல்லாம் அப்புறம் நினைத்துப் பார்க்கும்போது சிரிக்க வைப்பதாய்... சிந்திக்க வைப்பதாய்...

இத்தனை தூரம் தன்னை மாற்றிக் கொண்ட அம்மா - ஒரேயொரு விஷயத்தில் மட்டும் பழைய அம்மணியாக - காவேரிக் கரையில் பிரமை பிடித்து நின்ற அதே பாமரப் பெண்ணாக இருப்பதுதான் அவர்க ளுக்குள் ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணுவ தாய்...

''ஆவணி மாதம் - பௌர்ணமிக்கு அடுத்தாப்பல வர்ற திரயோதசி... அப்பா வோட திதி.. உங்களுக்கெல்லாம் ஞாபக மிருக்கு இல்லையா... லீவுக்கு என்ன செய் வீங்களோ என்னமோ... முதல் நாளே யார் எங்கே இருந்தாலும் வந்து சேர்ந்துட ணும்...''

அம்மணி...

மெட்ரிக் படித்து, நர்ஸ் படிப்பு முடித்து - இத்தனை வருட சேவையில் எத்தனையோ விருதுகளையும், எத்தனையோ இதயங் களையும் தன் பக்கம் சேர்த்துக் கொண்ட திறமை மிகுந்த பெண்மணி...

''ராகு காலத்தை மனசுல வச்சிட்டு ஆபரேஷனை தள்ளிப் போட வேண்டாம் டாக்டர். படிக்காதவங்க இப்படித்தான் எதையாவது சொல்லிட்டே இருப்பாங்க - நாம காத்துட்டிருக்கற ஒவ்வொரு வினாடி யும் பேஷண்ட்டோட உசிருக்கு இல்லே ஆபத்து...''

இப்படி, பெரிய டாக்டருக்கே யோசனை சொல்லும் அளவுக்கு வளர்ந்து விட்டவள் -

வருஷம் தவறினாலும் புருஷன் திதியை தவற விடுவதில்லை என்றால்...

பெற்ற பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமில்லை; வீட்டுக்கு வந்த மருமகள்களுக்குக் கூட -

மாமியாரின் இந்தச் சுபாவம் வேடிக்கை அளிப்பதாய் இருக்கிறது.

ரேவதி இந்த வீட்டு மருமகளாக வந்து பன்னிரண்டு வருடங்களாகிறது. இது வரைக்கும் எந்தவொரு காரியத்தையும் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்று கட்டா யப்படுத்தியதே இல்லை.

''உனக்கு முடிஞ்சா செய்...''

''பாரு... சிரமமா இருந்தா வேண்டாம். நான் ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டேன்..''

''நாம நமக்காக வாழ்ந்தாப் போதும்மா. ஊர் என்ன சொல்லுமோன்னு எல்லாம் கவலைப்பட்டுக்கிட்டிருந்தா ஆகாது...''

அம்மணி, தன் பெண்ணிடம் மட்டு மின்றி - மருமகள்களிடமும் இதையேதான் சொல்லுவாள்.

''தீபாவளி, பொங்கல்... இதற்கெல் லாம் சேர்ந்து இருக்க முடியலையின்னா கூடப் போறது. திவசத்தை விட்டுக் கொடுத் துடாதீங்க...''

சின்னவன் வரதன் ஒருமுறை தைரிய மாக இதுபற்றி அம்மாவிடம் கேட்டே இருக்கிறான்.

''அம்மா... ரவி, சாரங்கன் இங்கேயே இருக்கான்கள். நான் அப்படி இல்லே... ஊர் ஊரா அலைய வேண்டியிருக்கு.. இதுக் குன்னு எடுத்துக் கட்டிட்டு வரணும்னா...''

''வர முடியலையின்னா - ரொம்பவும் சிரமமாதுன்னா - நீ இருக்கற ஊருலேயே நாலு எள்ளையும் தண்ணியையும் விட்டு, ரெண்டு பேருக்கு வயிறாரச் சாப்பாடு போடு.. அதுக் காக சிரார்த்தத்தை கோட்டை விட்டு டாதே...''

''ஆமா போ... அப்பா இருக்கறப்பவே நமக்கு ஒண்ணும் செய்யலே. பித்ரு லோகத் துல இருந்துதான் ஆசீர்வதிக்கப் போறா ராக்கும்...''

''ஏன் - இப்ப உங்களுக்கெல்லாம் என்ன குறைச்சல்... ஒவ்வொருத்தனும் இஞ்சினீயரும், டாக்டரும், புரபசருமாகி யிருக்கீங்களே... யாராலே... எல்லாம் அப்பாவோட ஆசீர்வாதத்தாலேதான்...''

''அதெல்லாமில்லே. உன்னோட உழைப்பாலே நாங்க முன்னுக்கு வந்திருக் கோம். நிஜம்மா சொல்றேன். அப்பா உயிரோட இருந்திருந்தா - நாங்களும் இன் னையத் தேய்க்கட்டுச் சிட்டு விளையாடிட் டிருப்போம்...''

அவன் அப்படிச் சொன்ன போது அம்மா பதில் பேசவில்லை. மௌனமாகி விட்டாள்.

வரதனுக்கே கூட பயமாகி விட்டது.

''அம்மா... என் மேல கோபமா...''

''எதுக்கு?''

''உன் மனசு புண்படும்படியாப் பேசிட் டேனா...''

அம்மணி மிருதுவாய்ப் புன்னகைத் தாள்...

அது என்னவோ - அப்பாவின் ஆசீர் வாதம்தானோ என்னவோ... இத்தனை வருஷமும் அப்பாவின் திதி அமர்க்களமாய் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மேலும் மேலும் இந்த நாளின் மகத்துவம் கூடி - இது மறந்து போய் - தீபாவளி, நவராத்திரி போல - இதுவும் ஒரு பண்டிகை போலாகி விட்டது.

இரண்டு பேருக்கு வயிறாரச் சாப்பாடு போடவே சிரமப்பட்ட தன் அம்மா - இப்பொழுது வருடா வருடம் இந்த நாளில் முதியோர் இல்லத்துக்கும், அநாதை இல்லத்துக்கும் வடை பாயசத்துடன் சாப் பாடு போடுவதுடன் மட்டுமின்றி, தன் பிள்ளைகள் வைதீக காரியங்களில் ஏதும் குறை வைக்காமல் நடத்துகிறார்களா என் பதை மேற்பார்வை பார்த்துக் கொண்டு வளையவரும் போது - நிஜமாகவே பெற்ற பிள்ளைகளின் கண்கள் கசக்கும்.

''எல்லாத்தையும் நீயே கவனிக்கக் கணுமா அம்மா... நீ சொன்னா - நாங்க பார்த்துக்க மாட்டோமா...''

''இருக்கட்டும்பா. உங்க அப்பாவுக் காக வருஷத்துல ஒரு நாள்... நானே நேரிட, என் கைப்பட செஞ்சிட்டுப் போறேனே...''

சாரங்கன் கைகளைப் பிசைகிறான். ரேவதியோ - தொலைபேசியை விட்டு நகரவில்லை.

''இப்ப மெட்ராஸ்ல-க்கு போன் போட்டு என்ன பிரயோசனம் ரேவ்... அம்மாவும் டென்ஷனாயிடுவா. வீட்டுக்கு மூத்தவன்.. நான் போய்தான் ஆரம்பிக்க ணும்...''

நீங்கள் எந்தப் பணியைச் செய்தாலும் அதை அன்புடனும் ஆர்வத்துடனும் செய்யப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். எதிர்காலத்தில் கடினமான பணிகள் எதிர்ப்படும் போது உங்களிடம் இருக்கும் இந்தக் குணம் இயல்பாக அந்தப் பணியையும் செம்மை யாக முடித்துத் தரும்.

- நார்மன் வின்சென்ட்

தகவல் : எஸ். விஜயா சீனிவாசன்




காஞ்சி தறிகளிலிருந்து நேரடியாக
அண்ணா சாலை ஷோரூம்க்கு....
புத்தம் புதிய டிசைன்கள்,
புதிதாக
குவிக்கப்பட்டுள்ளன.
அதுவும்
காஞ்சிபுரம் விலைக்கே!
"காஞ்சி
கோ-ஆப்பரேட்டிவ்
சில்க்ஸ்."
பண்டிகை மற்றும் திருமண வைபவங்களுக்குப் பட்டுப் புடவைகள் வாங்க இனி காஞ்சிபுரம் செல்லத் தேவையில்லை.
உங்கள் வசதிக்காக காஞ்சியில் சிறந்த பட்டு கூட்டுறவு சொசைட்டிகளாகிய
• முருகன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• திருவள்ளுவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• அறிஞர் அண்ணா பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• பல்லவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• காமாட்சியம்மன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• ஸ்ரீவரதராஜ சுவாமி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• காஞ்சி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• டாக்டர் கலைஞர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• திருப்புவனம் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
• மற்றும் காஞ்சி, சேலம், அரூர் கூட்டுறவு வளர்ச்சி திட்டங்களும் இணைந்து ஒரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைகள் மற்றும் பட்டு வேட்டிகள், காட்டன் சார்ஸ் விற்பனைக்காக அண்ணா சாலையில் "காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்" ஷோரூமில் வைத்துள்ளனர்.
வாருங்கள். வண்ண, வண்ண பட்டுக் குவியல்களை அள்ளிச் செல்லுங்கள்.
காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்,
(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
உம்மிடியார்ஸ் ஷாப்பிங் சென்டர்,
LIC கட்டிடம் எதிரில்,
811, அண்ணா சாலை,
சென்னை 600 002.
ஜரிகை மற்றும் பட்டு மீதான
விலை சரிவு உங்களுக்கே
அளிக்கப்படுகிறது —
முழுமையாக!

''புரியறது... ஆனா என்ன செய்யறது.. நிலைமைய விளக்கினா அம்மா புரிஞ்சுக்க மாட்டாளா...''

''ரெண்டு நாள் முன்னாலேயே கிளம்ப வேண்டியதுதானேயின்னு சொல்லுவா. இத்தனை வருஷத்துல ஒரு நாள் கூட இது மாதிரி ஆனதேயில்லே...''

சொல்லும்போதே அவனுக்கு தொண்டையை அடைக்கிறது.

போயும் போயும் அம்மா என்ன கேட்கிறாள்... பட்டா, வைரமா... ஒன்றுமேயில்லை.

இந்த ஒரு நாள்... பச்சைக் குழந்தை மாதிரி - முதல் நாளே காய்கறி மார்க்கெட்டுக்கு ஓடி - அரிசி மூட்டைக்குச் சொல்லி, அநாதை இல்லங்களில் ஒழுங்காய் சாப்பாடு தயாராகிறதா என்று கவனித்து, நெய்யைக் கொட்டி விதவிதமாய் இனிப்புகளைச் செய்து... மாலையில் தன் குழந்தைகளுக்கும், பேரக் குழந்தைகளுக்கும் தன் கையாலேயே புத்தாடை எடுத்துக் கொடுத்து கட்டச் சொல்லி...

''அம்மா... இது நிடியா - பண்டிகையா...''

''எப்படி வேணுமானாலும் வச்சுக்கலாமே... இந்த ஒரு நாள்லேதான் நாம எல்லாரும் ஒன்னா சேர முடியறது. என்னிக்கு சேர்ந்து இருக்கோமோ அன்னிக்கெல்லாம் தீபாவளிதான்..''

''நம்பர் கிடைச்சிடுத்து... அம்மாதான் வாங்க...''

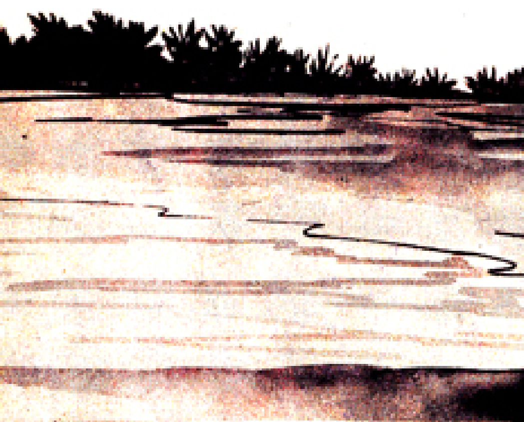
ரேவதி, இருந்த இடத்திலிருந்தே கத்தினாள். சாரங்கன் விழுந்தடித்துக் கொண்டு போய் ரிசீவரைப் பிடுங்கி பேசினான்.

''அம்மா... ஃப்ளைட் கேன்சலாயிடுத்து... இப்ப நான் என்ன செய்யறது..''

''........''

''நாளைக்கு மதியானத்துக்கு மேலதான் அடுத்த ஃப்ளைட். அனேகமா





நாளைக்கு ராத்திரி எட்டு மணிக்குத்தான் அங்கே...''

''........''

''சொல்லும்மா. நீ என்ன சொல்றியோ செய்யறேன். என்னது.. ரேவதிய கூப்பிட ணுமா... அவகிட்ட சொல் றியா... சொல்லு... புரியும்படி யாச் சொல்லு.. இங்கே அப்படி நிறைய செங்க கொடுக்கறதுக்கு எல்லாம் மனுஷா கிடைப் பாங்களான்னு தெரியலே.. பார்க்க சொல்றேன். நம்ம வர்மாகிட்ட சொல்லிப் பார்க்க றேன். பண்டான்னு கோம் போட்டு, தலைக்கு மப்ளர் சுத்திட்டு, சைக்கிள்லே வரு வாங்க... பரவாயில் லையா...''

ரேவதி, கணவனிட மிருந்த ரிஸீவரைப் பிடுங்கி, காதில் வைத்துக் கொண்டாள். மாமியார் சொன்னதை யெல்லாம் மிகுந்த அக்கறை யுடன் கேட்டுக் கொள்கிறாள்.

''சரி... அப்படியே செய்ய றேன்... நீங்க கவலையேபட வேண்டாம்... ரவி, வரதனை வச்சிட்டு நீங்க அங்கே எப்ப வும் போல ஒரு குறையு மில்லாம நடத்துங்க. ராத்திரி வந்து சேர்ந்துடறோம்...''



ரிசீவரை அதனிடத்தில் வைத்தவள் - கணவனின் நண் பன் வர்மாவிடம் ஒரு பெரிய பட்டியலையே எழுதிக் கொடுக்கிறாள்.

''எனக்குத் தெரியாது... ஒரு பண்டாவும் இத்தனை சாமானும் வேணும்...''



வேகாதது வீணாகாது!

வாடல், உப்புத் தண்ணீர், வேக வைக்க நேர மின்மை ஆகிய காரணங்களால் குழம்பில் போடும் கறிகாய்கள் வேகாது. இவற்றைத் தூக்கி எறியாமல் மிக்ஸியில் அடித்துக் குழம் பில் கொட்டிக் கொதிக்க வைத்தால் மிகவும் ருசிக்கும். தயிரில் கலக்கி, கடுகு தாளித்துப் பச்சடியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

- என். உஷா

''நீங்க பொறுப்பை என்கிட்ட விடுங்க. பண்டா கிடைச்சாப் போதும்.. அவரே, எல்லாத்தையும் வாங்கி, அவர் இஷ்டம் போல சமைக்க சாப்பிட்டுட்டு, நமக்கும் வச்சிட்டுப் போயிடுவார்...''

''இதைத் தவிர - பத்தாறு வேஷ்டி... புதுசு... அப்புறம் ஆர்ஃபனேஜ் ஏதாவது பக்கத்துல இருக்கா...''

சாரங்கன் 'கறுகறு'வென இயங்கு கிறான்.

வர்மா - தான் சொன்ன வாக்கை - நிறை வேற்றி விட்டான்... ஒரு சின்ன திருத்தத் துடன்...

விடிகாலை ஐந்து மணிக்கே வந்து, சாரங்கன் தங்கியிருந்த காட்டேஜ்ஜின் காலிங்பெல்லை அழுத்தினான் வர்மா...

''என்னப்பா இத்தனை சீக்கிரம்...''

''ஸாரி பிரதர்... நேத்து ராத்திரி முழுக்க சல்லடை போட்டு சலிச்சாச்சு. ஒரு பண்டா கூட இல்லே. கல்யாண மாசமில்லே... யாருமே வீட்டுல இல்லே.. இவர்... நமக்கு தெரிஞ்சவர்தான்... ரொம்ப வருஷமா இங்கேதான் இருக்கார்... மதராஸிதான்.. மந்திரமெல்லாம் தெரியாது... மந்தபடி சமைக்க சாப்பிட்டு... உங்க ஃபாதர் ஸெர மணிய நல்லபடியா முடிச்சுத் தந்திடு வாரு...''

சாரங்கன், வர்மாவின் அகன்ற முதுகுக் குப் பின்னால் எட்டிப் பார்க்கிறான்.

நாலு முழம் வேட்டியும், முழுக்கைச் சட்டையும் தங்களின் சொந்த நிறத்தையே மறந்து, பழுப்பேறி கிடக்க - சட்டைக்கு மேலே கையில்லாத முரட்டு ஸ்வெட்டர். தலையைச் சுற்றி மப்ளர்... விரலிடுக்கில் புகையும் சுருட்டு...

கருப்பாய், குள்ளமாய், மேட்டு நெற்றி யாய்... அந்தப் பார்வை மட்டும் மிகப் பரிச் சயமாய்...

''டேய்... எங்கே... இந்த எடத்தை விட்டு ஓடு... நான் மூணு எண்ணற துக்குள்ளே கிளம்பணும்... இல்லே '....'ய நகக்கிடுவேன் படவா ராஸ்கல்!''

சாரங்கன் விதிர் விதிர்த்து நிற்கிறான்.

2

இது எப்படி சாத்தியமாயிற்று...

இப்படியும் நடக்குமோ...

ஒருவேளை நமக்குத்தான் பித்துக்குளித் தனமாய் ஏதேதோ தோன்றுகிறதோ...

சாரங்கன் - அவரையே ஊன்றிப் பார்க் கிறான்.

வர்மா கொஞ்சம் அதட்டலாய் - அந்த மனிதரை அழைக்கிறான்.

''அங்கேயே நின்னுட்டிருந்தா எப்படி - எப்ப வந்து ஆரம்பிக்கப் போறீங்க... உதவிக்கு எத்தனை பேரு...''

அந்த மனிதரும் கடுப்பாய் இந்தி யிலேயே வர்மாவுக்குப் பதிலளிக் கிறார்.

''அழைச்சிட்டு வந்து விட்டுட்டே இல்லே... இனிமே நான் பேசிக்க றேன்...''

அவர் அதே வேகத்தில் சாரங்கனின் பக்கம் திரும்புகிறார்.

''சுவாமிக்கு எந்த ஊர்?''

''மெட்ராஸ்...''

''நானும் தமிழ்காரன்தான்... இங்கே வந்து ரொம்ப வருஷமாச்சு.. சரி... இந்த ஊர்லே பாவக்கா, பலாக்காய்னு எல்லாம் கிடைக்காது... ஏதோ கிடைக்கிறதை வச்சிட்டு பண்ணுவோம்... என்ன நான் சொல்றது... ஏதோ இந்த மட்டும் பித்ரு காரியங்களை விடாமச் செய்யறீரே... அதுக்கே உங்க அப்பா ஏகப்பட்ட புண்ணி யம் செஞ்சிருக்கணும்...''

''உங்களுக்கு எந்த ஊரு..''

சாரங்கன் கேட்கவில்லை. அவன்தான் வாயடைத்து நின்றிருந்தானே.. ரேவதிதான் கேட்கிறாள்.

கணவனின் கலக்கம் அவளுக்குப் புரிந் திருக்க நியாயமில்லை...

அவர் தன் ஊரையும், பெயரையும் சேர்த்தே சொல்கிறார் :

''நெருஞ்சிப் பேட்டை சக்ரவர்த்தி யின்னு பேரு... இங்கே எல்லாரும் என்னை சக்ரம்னு கூப்பிடுவாங்க...'

''ஐயோ... எங்க மாமனார் பேரும் இதே''

மேற்கொண்டு ஏதோ சொல்ல வந்தவள் - கணவனின் முகம் போன

போக்கைக் கண்டு, 'கப்'பென அடங்குகிறான்.

''ரேவதி, உள்ளே போய் என் பர்சை எடுத்திட்டு வா...''

''இதோ...''

அவள் நகர - அவன் மீண்டும் அந்த மனிதரையே அவசரமாய் பார்வையால் விழுங்குகிறான்.

சந்தேகமே இல்லை.

இவர்... அப்பாவேதான்..

மனசுக்குள் மிகத் தீர்மானமானக் குரல் ஒலித்தாலும் - வாய் திறந்து கேட்க முடியவில்லை.

அவரோ பேசிக் கொண்டே போகிறார்.

''அரிசி, பருப்பு... வாழக்காயெல்லாம் இங்கே கிடைக்காது. கோதுமை மாவு கிடைக்கும்... பூரிக்கு... பால், சர்க்கரை வாங்கிக்கறேன்... மொத்தமா கிடைக்கற காய்களைப் போட்டு ஒரு கூட்டு... போதும்கறேன்... காசைக் கொட்டி பண்டத்தை வாங்கி வீணாக்கறதை விட - தட்சணைய கொஞ்சம் கூட்டிக் கொடுத்தாலும் ஏதோ... ஏழை பிராம்மணன்.. பெண்டாட்டி பிள்ளை குட்டியோட ஒரு மாசம் பொங்கித் திங்கலாம்...''

'பெண்டாட்டி குடும்பம் வேறு இருக்கிறதா. அது எப்படி காவேரியில் விழுந்து பிராணனை விட்டவர் கங்கைக் கரையில் இருக்கும் இந்த ஊருக்கு வந்தார்?'

அவன் பிரமை பிடித்து நிற்க - ரேவதி பர்சை கொண்டு வந்து தர -

''நீங்க ரெண்டு பேரும் என்ன செய்யறீங்க... குளிச்சுட்டு தயாராகுங்க... கூப்பிடு தூரத்துலதான் என் வீடு... நான் போய் என் பாரியாளை அழைச்சிட்டு வர்றேன்... அவ சமையலை கவனிச்சுப்பா. நீங்க ஒண்ணும் கவலையேபடாதீங்கோ... ஒரு முந்நூறு ரூபா கொடுங்கோ... இப்போதைக்கு மளிகை, காய்கறி, பால் எல்லாம் வாங்கணுமில்லையா...''

பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு, ஒரு காலை அழுந்த ஊன்றி, மற்றொரு காலை ஒரு கையால் அழுத்தியவாறு விந்தி விந்தி அவர் நடப்பதையே பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறான் அவன்.

''நேரமாகல்லே... அவர் வர்றதுக்குள்ளே குளிச்சிட்டு வந்துடுங்களேன்...''

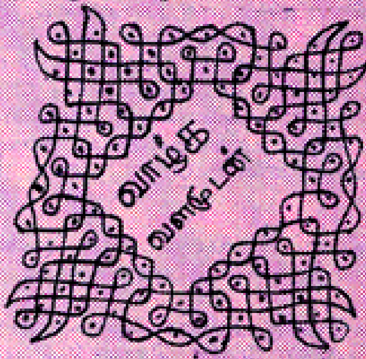
ரேவதி அவனெதிரில் வந்து நிற்க அவன் கலக்கத்துடன் அவளைப் பார்க்கிறான்.

''ரேவதி - இந்த திவசம் யாருக்காக...''

''நல்லாத்தான் இருக்கு. நீங்க கேட்கறது... ஏன் உங்க அப்பாவுக்காகத்தான்...''

''அப்பாவோட திதியை அப்பாவே செஞ்சு வைக்கிற அதிசயத்தை நீ பார்த்திருக்கியா...''

11 புள்ளி 1 இல் நிறுத்துக
(நான்கு பக்கமும்)



- ஆர். மணிமொழி

''புரியலே...''

அவள் மலர விழிக்க, அவன் எடுத்துச் சொன்னதும் அங்கிருந்த சோபாவில் 'பொத்'தென விழுகிறாள்.

''என்ன சொல்றீங்க...''

''நிஜம்தான் ரேவதி... அவரேதான் இவர்..''

''இப்ப அம்மாவுக்கு போன் செஞ்சு சொல்ல வேண்டாமா...''

''வேண்டாம் ரேவ்... முதல்லே இவர் தான் அவராங்கறதை சந்தேகத்துக்கு இடமில்லாம தெரிஞ்சுக்கணும். அப்புறம்... இவர் இங்கே பெண்டாட்டி, குழந்தைகளோட இருக்கார். மேலும், இத்தனை வருஷத்துக்கு மேல... அம்மா இதை எப்படி எடுத்துப்பாளோன்னு வேற தெரியலே...''

''அப்ப... இந்த திதியே கேலிகூத்து இல்லையா?''

''இதை திதியா நினைக்க வேண்டாம்... எப்படியும் இதை முடிச்சிட்டு, ஆர்பனேஜ்ஜுக்குப் போய் குழந்தைங்களுக்கு ஸ்வீட் தரப் போறோம்... அது மாதிரி இதுவும்... இத்தனை வருஷம் கழிச்சு அந்த மனுஷருக்கு என் கையாலேயே சாப்பாடு போடணும்னு இருக்கு...''

ரேவதிக்கு என்ன சொல்லியும் மனம் தாளவில்லை.

''என்ன போங்கோ... ஒரு வாழையிலை கிடைக்கலை - என்ன ஊரு இது... இங்கே எல்லாம் தையல் இலைதான்... ஏண்டா நிக்கறே.. போய் வேலைய கவனி...''

கூட வந்தவள் உடம்பில் ரத்தமே இல்லாமல், பல்லியைத் திருப்பிப் போட்டாற் போல வெளுத்துக் கிடந்தாள். வயிறு மட்டும் அந்த மெலிந்த தேகத்துக்கு சம்பந்தமே இல்லாமல் - குடுக்கை கட்டியிருந்தது - கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்...

காலை டிபனுக்கு தேங்காய் சட்னி அரைக்க எண்ணி, பொட்டுக்கடலை பாட்டிலைத் திறந்தால் காலியாக இருந்தது. என்ன செய்வது? என யோசித்து உடன் தேங்காய்த் துருவல் உப்பு, பச்சை மிளகாய் இவற்றுடன் 3 பல் பூண்டையும் உரித்து வைத்து அரைத்துச் சட்னியைத் தயார் செய்தேன். அன்று எங்கள் வீட்டில் சாப்பிட்ட அனைவரும் தேங்காய் சட்னி ஏ ஒன் எனப் புகழ்ந்து பாராட்டினார்கள். நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்.

- ஆர். பாலா



தமிழ் தெரியாது போலிருக்கிறது. மனிதர் இந்தியில் திட்டிக் கொண்டேயிருந்தார்.

பதிலுக்கு அவளும் சளைக்காமல் கடுகடுப்பாய்ப் பேசிக் கொண்டே, பூரிக்கு மாவு பிசைவதும் பாலைச் கண்டக் காய்ச்சுவதுமாய் பம்பரமாய்ச் சுழன்று கொண்டே இருந்தாள்.

ரேவதிக்கு கொஞ்சம் இந்தி தெரியும்...

ஆதலால், சாரங்கன் அவளிடம் ரகசியமாய் விசாரித்தான்.

''இவர் என்ன சொல்றார்... அந்தம்மா என்ன சொல்றாங்க...''

''பெண்டாட்டிக்கு சமர்த்தே போதாது - ஒரு கிலோ கோதுமை மாவு போதாதா... காக கிடைச்சா இன்னிக்கே தின்னு தீர்த்துடணுமான்னு இவர் திட்டறாரு... அந்தம்மாவுக்கு இவர் மேல தாங்க முடியாத எரிச்சல் போல... பணத்தை மிச்சம் பிடிக்க, மிச்சம் பிடிக்க மூணு சீட்டுலக் கொண்டு போய் பறிகொடுக்கணுமான்னு கத்தறாங்க...''

''சந்தேகமே இல்லை ரேவதி... இவரு எங்க அப்பாதான்...''

''வாயைத் திறந்தே கேளுங்களேன்...''

''எப்படி... எப்படி...''

அவன் பொறிகலங்கி நிற்கிறான்.

சக்ரவர்த்தி சும்மாயில்லை. குளித்து, ஈரத்துணியைப் பிழிந்து உலர்த்தியபடியே - சாரங்கனிடம் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறார்.

''அந்த நாளையில நெருஞ்சிப் பேட்டை சக்ரவர்த்தியின்னா அழுத பிள்ளை வாய் மூடும்... அப்படி வாழ்ந்தவன்தான் சுவாமி நான்...''

''.......''

''பிசாசு மாதிரி கத்தறாள் பாருங்கோ... என்ன செய்யறது - வடக்கத்திப் பொம்பிளைகளுக்கே குண்டு தைரியம்... புருஷன் தான் பணிஞ்சு போகணும்...''

''......''

''போன ஜன்மத்துல செஞ்ச கர்மா - இந்த ஜன்மத்துலேயும் தொடரும்னு சொல்லுவாங்க... அதெல்லாம் பொய்... அம்மாடி, உன் பேரென்ன...''

''ரேவதி...''

''நல்ல பேரு... அந்த நெய் பாத்திரத்தை இப்படி நகர்த்து... இத்தனை பேசறாளே - ரொட்டி தட்டச் சொல்லு... வரட்டி மாதிரி தட்டுவா.. ஆ... நான் என்ன சொல்ல வந்தேன்... போன பிறவி, இந்தப் பிறவியின்னு எல்லாம் இல்லே... பண்ணின பாவத்துக்குக் கூலி - இங்கேயே கிடைச்சிடறது...''

''.........''

''கண்ணுக்கு லட்சணமாப் பெண்டாட்டி... நாலு குழந்தைங்க... எல்லாத்தையும் விட்டுட்டு நாடகக்காரி ஒருத்தி வீடே பழியாக் கிடந்தேன்... வீட்டுல வடிக்க மணி அரிசி இல்லே... தாலிக் கொடியத் தவிர சகலத்தையும் வித்து - அங்கே நாடகக்காரி வீட்டுல சமர்ப்பிச்சேன்... பெண்டாட்டிய நான் அடிச்சாப்பல - எவனுமே அடிக்க முடியாது... கையாலே அடிக்க வலிக்குதுன்னா - கையிலக் கிடைக்கற சாமானை எடுத்து மொத்துவேன்... அதெல்லாம் ஒரு காலம்.. உம்...''

ஈர வேட்டியுடன் மணைப் பலகையில் அமர்ந்திருந்த சாரங்கன் இமைக்காமல் அவரையே பார்க்கிறான்.

''இதையெல்லாம் எதுக்குச் சொல்ல வர்றேன்னா... உடம்புல தெம்பும் திமிரும் இருந்தப்ப சக்கரம் கொஞ்சமா ஆடல்லே... பத்து வயசுப் பையனை - டிராமாக்காரி வீட்டுக்கு டிபன் எடுத்துட்டு வரச் சொல்லுவேன்... அதெல்லாம் ஒரு காலம்...''

''இப்ப அந்த பெண்டாட்டி, குழந்தைகள் எல்லாம் எங்கே...''

''எல்லாரும் மெட்ராஸ்லே வசதியா இருக்காங்க... கடன் தொல்லை தாங்காம, அந்த இக்கட்டுலேயும் சின்ன வீட்டை விட மனசில்லாம - காவேரியிலக் குதிக்க செத்துட்டதா ஒரு புரளியக் கிளப்பிட்டு, வடக்கே பார்க்க ரயிலேறிட்டேன். நாடகக்காரி பம்பாய்லே ஒரு மாசம் என்னோட இருந்தா... அப்புறம் அப்படியே விட்டுட்டு இன்னொருத்தனோட சேர்ந்துட்டா. என்ன செய்ய.. கையிலக் காசில்லாக் கொடுமை.. அந்த ராட்சஸிக்கே துணி துவைக்கப் போட்டு, காய் கறி கடைக்குப் போய் வந்து சமைக்க... போ.. ஒண்ணுமே சொல்லப் பிடிக்கலே... ஏதோ - ரொம்ப காலத்துக்கு அப்புறம் தமிழ்



வாங்கி பார்த்தவர்கள் புகழ்ந்திடும் குக்கர்
ஆயுளுக்கும் அயராதபணி
ஜீவல்
ISI
பிரஷர் குக்கர்
jewel
MINI
3.0 LIT
6.5 LIT
10.0 LIT
4.5 LIT
7.5 LIT
12.5 LIT
5.5 LIT
8.0 LIT
இலவசம்!
இட்லி தட்டு
4.5 LIT
3.5 LIT
2.5 LIT
ஆனந்தா
ஏஜன்ஸீஸ்
45-46, தெற்கு ஆவணிமூல வீதி,
மதுரை — 625 001.
போன் : 23081
madhu ads

இத்தனை நாளா

இது தெரியாமல் போயிடுச்சே!...

பணம் எவ்வளவு • செலவானாலும் பரவாயில்லை, குழந்தைகளை நன்கு படிக்க வைக்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்து, பிள்ளைகளைக் கான்வென்டில் சேர்த்தோம்.

அலுவலக விஷயமாக என் கணவர் அடிக்கடி 'டூர்' போய்விடுவதால், குழந்தைகளது படிப்பு விஷயத்தில் நான்தான் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்தது.



ஆனால், எனக்கு இங்கிலீஷ் அவ்வளவாகத் தெரியாத காரணத்தினால், டீச்சர்களிடம் குழந்தைகளது படிப்பு பற்றி விசாரிக்க முடியாமலும், பாட சம்பந்தமாகக் குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு பதில் சொல்ல முடியாமலும் நான் பட்ட அவஸ்தை சொல்லி மாளாது.

பம்பாயிலிருந்து வந்திருந்த என் அத்தை பெண்ணிடம் இதுபற்றி பேசிக்கொண்டிருந்தபோது, "கல்யாணமாகி பம்பாய் போன புதிதில் நானும் உன்னைப் போல இங்கிலீஷ் பேச முடியாமல் திண்டாடினேன்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் பற்றி கேள்விப்பட்டு, அவர்கள் நடத்தும் "கரஸ்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸில்" சேர்ந்து இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொண்டேன். தமிழ் நாட்டில் வசிக்கும் உனக்கு இந்த 'கோர்ஸ்' பற்றி தெரியாமல் போய்விட்டதே என்று கோபித்துக் கொண்டாள்.

உடனே, நான் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்திற்கு ஒரு போஸ்ட் கார்டு எழுதிப் போட்டேன்.

பயிற்சி விபரங்கள் கிடைத்த மறு வாரமே, 'கோர்ஸில்' சேர்ந்தேன்.

பாடங்கள் எல்லாம் ஈஸியா புரியற மாதிரி, ரொம்ப சிம்பிளா இருந்ததால், நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பாடங்களைப் படிச்சு பிராக்டிஸ் செய்தேன்.

இப்போ என்னால, பயமில்லாம சகஜமா இங்கிலீஷில் பேச முடிகிறது. குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க இந்த கோர்ஸ் எனக்கு ரொம்ப 'யூஸ்ஃபுல்லா' இருக்கு.

இத்தனைநாளா இந்த கோர்ஸ் பத்தி தெரியாம போயிடுச்சேன்னு வருத்தமா இருந்தாலும், இப்போவாவது இந்த கோர்ஸ்ல சேர்ந்து இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக்கிட்டோமேன்னு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. – Mrs. துர்கா பிரசாத்

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் நீங்களும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"
இன்றே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.

பேசறவங்களைப் பார்த்ததும் சொந்தக் காரங்களைப் பார்த்த மாதிரி ஆயிடுத்து...''

சாரங்கன் மௌனமாய் அவரை உட்கார வைத்து, அவரது கால்களைக் கழுவுகிறான்.

''உங்களுக்கு மந்திரமெல்லாம் தெரியுமா...''

''உம்... இருபது வருஷங்களுக்கு மேலே செஞ்சிட்டிருக்கேனே...''

''என்னமோ... வர்மா வந்து கூப்பிட்டான் சுவாமீ... வேஷ்டி பத்தாறு கொடுப்பா... தட்சணை உண்டு... வயிறாரச் சாப்பிடலாம்னு சொன்னான்... அவன் எனக்குத் தெரிஞ்சவன்தான்..''

''பிழைப்புக்கு இங்கே என்ன செய்யறாப்பல...''

கேட்க வேண்டாம் என்றுதான் நினைத்தான் சாரங்கன். ஆனாலும், அவனையும் மீறி வார்த்தைகள் நாக்கு நுனியிலிருந்து குதிக்க -

அவர், பூரிகளை சர்க்கரை கலந்த பாலில் ஊறப் போட்டுக் கொண்டே சொல்கிறார்.

''படிப்பு அதிகம் கிடையாது சுவாமீ... கொஞ்ச நாள் நாடகக்காரி அம்சவல்லி தயவுல வண்டி ஓடித்து... அப்புறம் சினிமா தியேட்டர்லே டிக்கெட் கிழிக்கக் கொடுத்துட்டிருந்தேன். அப்பத்தான் இவ சிநேகமானா... நம்ம ஊர் பொம்மனாட்டிகள் மாதிரி மானம் போச்சன்னா - கிணத்துல குளத்துல விழுந்து உசிரை விட மாட்டாளுங்க இந்த வடக்கத்திக்காரிங்க... இழுத்து வச்சு '.....'ய நசுக்கிடுவாங்க... அப்படித்தான் மாட்டினேன்... இப்ப ஒரு பொண்ணு.. ரெண்டு பிள்ளை... பொண்ணு அம்மாக்காரி மாதிரி... வாயும் கையுமா இருப்பா... ஒரு பஞ்சாபிய அவளே தேடிட்டா. பையன் பெரியவன் ஒரு கம்பெனியில பியூனா இருக்கான்... அடுத்தவன் ஒரு மெக்கானிக் ஷாப்புல எடுபிடியா இருக்கான்... பியூனோ, மெக்கானிக்கோ.. சம்பாதிக்கிறானுங்க இல்லையா.. ஏதோ நாய்க்கு பிஸ்கட் போடறாப்பல நூறு அம்பது இந்தப் பக்கம் வீசுவானுங்க. அதுவும் அம்மா கிட்டத்தான் தருவானுங்க. என்னை நம்ப மாட்டானுங்க... மூணு சீட்டுல தோத்துட்டு வந்திடுவேன்கற பயம் இதுகளுக்கெல்லாம்...''

''இத்தனை கஷ்டம் ஏன்... எப்ப அந்த நாடகக்காரி உங்களை விட்டுட்டு ஓடினாளோ... அப்பவே உங்க ஊருக்குப் போய், முதல் சம்சாரத்தைப் பார்த்திருக்கலாமே...''

இது ரேவதி. அவளுக்குக் கோபத்தில் கன்னமும் மூக்கும் ஜிவுஜிவுவெனச் சிவந்திருந்தது...

''அம்மா... அந்தக் குடும்பத்தை சுமக்க எனக்கு வலு இல்லே... நாமளாப் போய் ஏன் கஷ்டத்தை விலைக்கு வாங்கணும்னு இருந்தேன்... மேலும் - அந்த ஊர் ஜனங்க வரைக்கும் நான் செத்துப் போயிட்டேன்... அந்த நாளுல போலீஸ்... விசாரணை எதுவுமே இல்லாம - கரையில ஒதுங்கிக் கிடந்த ஏதோ ஒரு தேகத்துக்கு என் பேராலே பரலோகப் பிராப்தி கிடைச்சது... அந்தனைக்கு அப்புறம் திரும்பப் போய் மாட்டிப்பானேன்னு இருந்தது... ஆனா-''

அவர் ஒருகணம் நிறுத்தி, தன் மனைவி எங்கே இருக்கிறாள் என்பதை கண்களால் அலசி விட்டு, மெல்லியக் குரலில் மந்திர உச்சாடனம் போலச் சொல்கிறார்.

''ஆனா... என் மூத்த சம்சாரத்தை ஒரு தரம் பார்த்தேன் சுவாமீ... கம்மா திரு திருன்னு பஞ்சாப் குதிரை மாதிரி ஆயிட்டா..''

திடுக்கிட்டான் சாரங்கன். உடம்பே ஒரு நிமிடம் முன்னும் பின்னுமாய் ஆடியது.

''பார்த்தீங்களா... எங்கே...''

''பார்த்தேன்... பேசினேன்... அப்ப அவ ஏதோ மெட்ரிக் பரீட்சை எழுதறதுக்காக - இன்னும் சில பொம்மனாட்டிகளோட இங்கேதான் காசிக்கு வந்திருந்தா... அப்ப நான், இதோ - இந்தச் சனியனோட பிடுங்கல் தாங்காம அவளையும், என் பொண்ணையும் கூட்டிட்டு விசுவநாதர் கோவிலுக்குப் போனேன்... திடீர்னு நிமிர்ந்து பார்த்தா - இவ... அசந்துட்டேன். கம்மா சொல்லக் கூடாது... என்னோட இருந்ததை விடவும் நன்னாவே இருந்தா... அவளும் என்னைப் பார்த்து அப்படியே விக்கிக்க நின்னுட்டா... அப்புறம் இவளுக்குத் தெரியாம அவ எங்கே தங்கியிருக்



கேண்டில் தீப்பெட்டி வாங்கினால் குச்சி தீர்ந்ததும் தூரப் போடாதீர்கள். அதன் உள்ளே உள்ள குச்சிகள் இருக்கும் வெள்ளை அறையை மட்டும் எடுத்து அதில் ஒரு பக்கத்தை மட்டும் வெட்டி எடுத்து விட்டால் பார்க்க அழகான குட்டி முறம் போல் இருக்கும். அதோடு அதன் ஓரப்பகுதியில் மட்டும் தங்கக் கலர் பேப்பரை அல்லது விருப்பமான கலரில் வெட்டி ஒட்டிவிடுங்கள். அதன் நடுவில் சிறிது அரிசி கோதுமையை வைத்து உங்கள் வீட்டுப் பொம்மைக் கொலுவில் வைத்து விடுங்கள்.

- ஆர். பாலா

நல்வரவு

- ஆர். மணிமொழி

கான்னு தேடிட்டுப் போய் - அவ தனியா வெளில வர்ற சமயம் பார்த்து பேசி...''

''அவங்க பேசினாங்களா...''

''ஆகா... ஏதோ ஆஸ்பத்திரியில ஆயாவா இருக்கறதா சொன்னா... அதுக்கே அந்த நாளுலே ஐநூறு ரூபா சம்பளம் இருக்கும்னு நினைக்கிறேன்... இந்த நிமிஷம் 'உம்'முனு சொல்லுடி... இதை எல்லாம் உதறிட்டு உன்னோட வந்துடறேன்னு கெஞ்சினேன்... கிராதகி... ஆனாலும் இவளுங்களுக்கு நாலு காசைக் கண்டுட்டா திமிர் ஏறிப் போயிடறது...''

''அதுசரி... அந்தம்மா என்ன சொன்னாங்க...''

''உனக்காக வருஷம் தவறாம எள்ளும் தண்ணியும் இரைச்சிட்டு வந்தாக்க. என் வரைக்கும் புருஷன் காவேரியோடப் போயிட்டான்... ஆனா ஒரு விஷயம்... நீங்க காவேரியோடப் போனதினாலேயோ - உங்க தம்பிங்க ஏதோ ஒரு சடலத்துக்கு கிரியை செஞ்சதாலேயோ நீங்க செத்துட்டதா நான் நினைக்கலே... அத்தனை சீக்கிரத்துல நீங்க சாக மாட்டீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும்... ஆனாலும் அப்படி ஒரு முடிவு உங்களுக்கு வந்துடுச்சுன்னு எனக்கு நானே சந்தோஷமா ஏத்துட்டிருக்கேன்... எங்கே நீங்க திரும்பி வந்து நின்னுடப் போறீங்களோன்னு பயந்து தினமும் காவேரிக் கரையிலேயே நின்னுட்டிருந்தேன். அப்படி ஒருக்கால் வந்தா - மறுபடியும் காவேரியிலேயே பிடிச்சு தள்ளி விட்டிருப்பேன்னு நாக்கு கூசாம சொன்னா... பாவி... மகா பாவி...''

சாரங்கன் உடம்பு சில்லிட உட்கார்ந்திருக்கிறான்... ரேவதியோ கண்களில் வழியும் நீரைத் துடைக்கக் கூட மறந்தவளாய்...

அவரோ, தனக்கு ஆதரவு தேடும் பாணியில் சொல்கிறார் :

''ஒரு மனுஷனுக்கு இதைவிடக் கஷ்டம் வேணுமா சுவாமீ... இந்தப் பொம்மனாட்டிகளையே நம்பக் கூடாது. உங்க பார்யாள் தப்பா நினைக்கக்கக் கூடாது. எப்பவும் புருஷன் சம்பாதிக்க, அவன் வாங்கிப் போடற அரிசி, உப்பு, புளியில குடித்தனம் செஞ்சாத்தான் இவளுங்க அடங்கிக் கிடப்பாளுங்க. இல்லையின்னா நாசம்தான். சம்பாதிக்கற பெண்டாட்டிக்கு புருஷனே தேவை இல்லே... அவ.. அவதான் அந்த ஆயா வேலை பார்க்கறவ சொன்னா... நீ இப்ப வந்தியானா - நான் உன்னை கவனிக்கத்தான் நேரம் சரியா இருக்கும். என் குழந்தைங்களைப் படிக்க வச்சு, நல்ல மனுஷங்களா ஆக்க முடியாது... என்னை நம்பி ஆஸ்பத்திரியில எத்தனையோ நோயாளிங்க இருக்காங்க... அவங்களைக் குளிப்பாட்டி, மருந்து கொடுத்து கவனிக்கவும் முடியாது... உன் ஒருத்தனால நான் இத்தனையையும் தூக்கிக் கடாசணும். இதுக்குப் பதிலா நீ எனக்கு என்ன தரப் போறே.. ஒரு பொட்டு குங்குமம், ஒரு முழம் பூவும் - தினமும் உன் கையாலே அடி உதையும்தானே... பரவாயில்லே.. அதெல்லாம் இல்லாட்டி ஒண்ணும் மோசமாயிடப் போறதில்லையின்னு...''

என்ன காரணத்தினாலோ அவர் குலுங்கிக் குலுங்கி அழுகிறார்.

இதற்குள் அவர் மனைவி - ரேவதியிடம் கத்துகிறாள்.

''அம்மா... அந்த மனுசன் தன் சொந்தக் கதையச் சொல்ல ஆரம்பிச்சிட்டாரா... யாராவது மதராசியைப் பார்த்தாப் போதுமே... உடனே அழுது அமர்களப்படுத்திடுவாரே... என்ன சொல்றார்... இவருக்கு தாலி கட்டின பெண்டாட்டி, குழந்தைங்க எல்லாம் பட்டணத்துல இருக்கறதாச் சொல்றாரா... அங்கே போனா, ராஜா மாதிரி உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம்னு சொல்றாரா... ஆத்துல விழுந்து, சொல்லாமக் கொள்ளாம வடக்கே வந்து - என்கிட்ட மாட்டிட்டேன்னு சொல்றாரா... வேற என்ன... இதைத்தான் சொல்லுவாரு... யாரும் கிடையாது இதுக்கு... ஏதோ, பாவ புண்ணியத்துக்கு பயப்பட்டுக் கூட வச்சிட்டிருக்கேன்... ஆரம்பத்துல கை ஓங்கியிருக்காரு... ஆனா அதெல்லாம் என்கிட்ட நடக்காதுன்னு தெரிஞ்சதுக்கு அப்புறம் - 'கப்' ஆயிட்டாரு... கண்டுக்காதீங்க... உங்களுக்கும் நேரமில்லே... எனக்கும் நேரமில்லே... வீட்டுல என் மக வலித்துப் போறனுக்கு உடம்பு சரியில்லே. என்கிட்டத்தான் இருக்கான்... மருந்து வாங்க வச்சிருந்த பணத்துல சீட்டாடிட்டு - பாதி ராத்திரிக்கு மேல வந்து - 'நான் எடுக்கவே இல்லை'யின்னு குழந்தை மேல சத்தியம் வைக்கிறாரு... இதெல்லாம் ஒரு மனுஷனோடச் சேர்த்தியா... நீங்க உங்க வேலையப் பாருங்க...''

சக்கரம் எழுந்து நின்று - ஒரு தட்டில் அரிசியைப் பரப்பி, கொஞ்சம் எள்ளை எடுத்து சாரங்கன் கையில் கொடுத்தார்...

''உம்... இலை போட்டாச்சு... உங்க அப்பா பேரு... அப்பாவோட அப்பா, கொள்ளுத் தாத்தா மூணு பேர் பேரையும் வரிசையாச் சொல்லுங்கோ... மூணு தலை முறையும் வந்து, பயமில்லாம சாப்பிட்டு, ஆசிர்வாதம் செய்யச் சொல்லி...''

சாரங்கன் கையில் ஒட்டியிருந்த எள்ளை தண்ணீர் விட்டுக் கழுவினான்.

''நீங்க முதல்லே சாப்பிடுங்கோ...''

''ஏன் சுவாமீ... எனக்கு மந்திரம் தெரியாதுன்னுதான் அப்பவே சொன்னேனே...''

''எனக்கும் மந்திரம் எதுவும் வேண்டாம்.. நீங்களும், உங்க சம்சாரமும் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டாப் போதும்...''

''தட்சணை...''

''இதோ... எங்கே உங்க ஒய்ஃப்... குழந்தைக்கு மருந்து வேற வாங்கணும்னு சொல்லிட்டிருந்தாங்க... பணத்தை அவங்க கிட்டக் கொடுங்க...''

''அது என்ன அப்படி... நான் இத்தனை சொல்லியும் கூட...''

''இருக்கட்டும்... என்னிக்கும் பொம்மனாட்டி கையில நம்மை அடக்கற பவர் இருக்கறதுதான் நல்லது.. இல்லைன்னா நீங்க - அங்கே காவேரியோடப் போன மாதிரி - இங்கே கங்கையோடப் போய் வேறு ஒருத்தியோட செட்டிலாகி இருப்பீர்...''

அன்றிரவு -

சாரங்கனும், ரேவதியும் சென்னையை அடைந்த போது - அம்மா தட்டில் அட்சதையுடன் காத்திருந்தாள்...

சாரங்கனுக்குத் தாங்கவில்லை.. ஆனாலும் அம்மாவிடம் நடந்தது எதையும் சொல்லக் கூடாது என்று அவனும், ரேவதியும் தங்களுக்குள்ளேயே ஒரு கோடு போட்டு வைத்திருந்ததால் - வாயைத் திறக்கவில்லை.

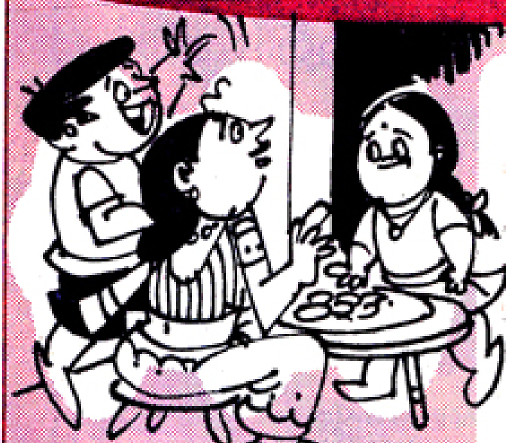
''எதுக்குடா அழறே குழந்தை மாதிரி... ஏதோ இந்த ஒரு வருஷம் உன்னால சேர்ந்து இருக்கக் கொடுத்து வைக்கலே... இந்தா அட்சதையும் போட்டுக்கோங்க... புதுத் துணிய ஒரு நிமிஷம் போட்டுட்டுக் கழட்டி வச்சிட்டுச் சாப்பிட வாங்க... இன்னிக்குத் திதி ரொம்பவும் அருமையா நடந்தது...''

அம்மா...

அவளுக்கென்ன... அன்னபூரணி... சக்தி வடிவானவள். தாலி கட்டின அரக்கனைக் கூட - தன் குழந்தைகளுக்காக நோகாமல் சாகடித்தவள்...

அம்மாவின் வெள்ளைப் புடைவையும், வெற்று நெற்றியும் கூட - அம்பிகையின் அவதாரங்களில் ஒன்று போல...

மில்க்மெய்ட் சாக்லேட்



தேவையான பொருட்கள் :
கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டின்,
டிரிங்கிங் சாக்லேட்
- 6 மேசைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 10 கிராம்,
வெண்ணெய் - 250 கிராம்,

செய்முறை :

ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் கண்டென்ஸ்டு மில்க் முழுவதையும் கொட்டவும். அல்லது டின்னில் பாதியளவு சுடுதண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு கோக்கோ பவுடரையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கி கண்டென்ஸ்டு மில்க்கில் சேர்க்கவும். அடுப்பில் சிறு தீயில் வைத்து வெண்ணெயைச் சேர்த்து இடைவிடாமல் கிளறிவிடவும். இக்கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் கெட்டியாகி விடும். அப்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

நெய் தடவிய அகலமான தட்டில் பரவலாக்கிக் கொண்டு சிறிது ஆறியவுடன் வேண்டிய அளவுகளில் துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

- மைதிலி கண்ணன்

சேமிப்பு ★ பாதுகாப்பு ★ செழிப்பு

ஸ்ரீ ஜெயதுர்கா

பர்மனென்ட் பண்டு லிமிடெட்

91, அரண்மனைகாரத் தெரு, சென்னை - 1. Ph : 5223886
(ஸ்ரீகாளிகாம்பாள் கோயில் பின்புறம்)

பிக்சட் டிபாசிட்டுக்கு 20% வரை வட்டி
வைப்புத் தொகை 45 மாதங்களில் இரு மடங்காகிறது

சௌபாக்யா மங்கையர் நலத்திட்டம்

வைப்புத் தொகை ரூ 5,000/- கால அளவு 1 வருடம் 19.5% p.a. மாத வட்டி

அக்ஷயா டிபாசிட்

ரூ 6,000/- செலுத்தி 15 வருடங்களில் ரூ 1,00,000/- பெறலாம்.

பென்ஷனர் நலத்திட்டம்

வைப்புத் தொகை ரூ 10,000/- கால அளவு 1 வருடம் 19.5% p.a. மாத வட்டி
இத் திட்டத்தின் கீழ் ஓய்வூதியம் பெறுவோர், முதியோர்,
உடல் ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளைகள் பயன்பெறலாம்.

ரெக்கரிங் டிபாசிட்

மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ 25/-ம் அதன் மடங்குகளும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.

மாதம் செலுத்தும் தொகை ரூ 100	முடிவில் பெறும் தொகை						
	12	24	36	48	60	72	84
	1,320	2,900	4,800	7,220	10,040	13,460	17,592

மற்றும் பல சிறப்புத் திட்டங்கள்

துரித நகைக்கடன் மற்றும் அடமானக் கடன்

தங்க நகைகள் பேரில் கிராம் 1-க்கு ரூ. 300/- சென்னை மாநகரிலுள்ள
அசையாச் சொத்துக்கள் பேரிலும் கடன். மாத வட்டி விதம் ரூ 1.85.

S. கோபால கிருஷ்ணன்
நிர்வாக இயக்குநர்
(DGM (Retd). சென்ட்ரல் பாங்க் ஆப் இந்தியா)

P.R. சுப்பிரமணியன்
இயக்குனர் குழுத் தலைவர்
(வர்த்தகம்)

இயக்குனர்கள்

N. பாலசுப்பிரமணியம்
S. ஆலால சுந்தரம்
K. பாலசுப்பிரமணியம்

P.S. ருத்ரகுமார்
திருமதி கோமதி சுந்தரம்
P.S. ராஜசேகரன்

அலுவல் நேரம் : 8.30 a.m. to 12.30 p.m & 2 p.m. to 5.30 p.m.
ஞாயிறு 8.30 a.m. to 12.30 p.m.

செவ்வாய் விடுமுறை

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

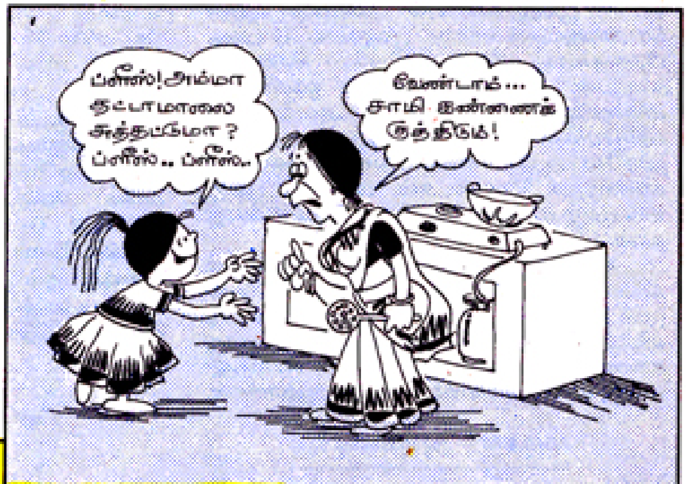
ஒரு வருடத்தில் பண்டிகைகள், நல்ல நாட்கள் என்று அப்படியும், இப்படியுமாகக் குறைந்தது இருபத்து எட்டு முதல் முப்பது நாட்கள் வரை கணக்கு வந்து விடுகிறது.

நான் கிழமை என்றால் முக்கியமாக நடுத்தர வயதுப் பெண்களுக்கு வர வர மிகவும் அலர்ஜியாகவே ஆகி விடுகிறது. பதினைந்து முதல் இருபது வயதுப் பெண்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் லிஸ்டிலும் கல்யாணமாகாமல் இருபத்து ஐந்து வயது வரை இருந்தால் 'இரண்டுங்கெட்டான்' லிஸ்டிலும் வந்து விடுகிறார்கள். அதாவது இவர்கள் ஏதாவது சற்று 'முன்னே பின்னே' இருந்தாலும் பெரியவர்கள், ஏதோ ஒரு அதட்டலோடு 'போனால் போகிறது' அல்லது 'கன்னியாப் பெண்கள்' என்று விட்டு விடுகிறார்கள். ஆனால் மணமாகி இரண்டு குழந்தைகளோடு நான் கிழமைகளில் ஈடுகொடுக்கும் பெண்களின் பாடுதான் மிகவும் தர்மசங்கடமாகி விடுகிறது.

சாப்பாடே பிரதானம் :

எந்த ஒரு பண்டிகை தினமானாலும் சரி, சாஸ்திரிகளுக்குப் போடும் முதல் கண்டிஷன் என்னவென்றால் பத்து மணிக்குள் இலை போட்டுச் சாப்பிட்டு விட வேண்டும் என்பதுதான். சரி. பசி பொறுக்க முடியாது. அதுவும் இல்லாமல் பெண்களுக்கென்று இருக்கும் சில பண்டிகைகளுக்கு ஆபீசும் லீவு கிடையாது. போடும் கண்டிஷன் தவறானது அல்ல. ஆனால் அநேக வீடுகளுக்கு வாடிக்கையாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் சாஸ்திரிகளுக்கு எல்லோர் வீடுகளுக்கும் அதே போல் பத்து மணிக்குள் போக முடியுமா? என்று யோசனை செய்ய வேண்டும். தவிர்க்க முடியாதவர்கள் வேறு வழியில்லாமல் புத்தகங்களை வைத்துக் கொண்டோ அல்லது காஸெட்டுகளின் உதவியுடனோ செய்யத் தான் வேண்டியிருக்கிறது.

சாஸ்திரிகள் விஷயம் ஒரு பெரிய விஷயமல்ல சமாளித்து விடலாம். பூஜை என்றால் சில வீடுகளில் ஆண்கள் கூட இருந்து பூ, பழம் வாங்கி வந்து, மாவிலை



தோரணம் கட்டுவது வரை உதவி செய்வார்கள். ஆனால் மேற்சொன்ன வேலை 'பொம்பளைங்க சமாசாரம்' என்றோ 'முறைவாசல்' என்றோ எக்காளமிடும் ஆண்களும் உள்ளனர். சிலர் தலை முதல் கால் வரை போர்த்திக் கொண்டு எட்டு மணிவரை எழுந்திருக்கவே அடம் பிடிப்பார்கள். ஆயிரம் தடவை 'மடியாக இருக்கிறேன்' என்று கரடியாகக் கத்தினாலும், எட்டரை மணிக்கு எழுந்திருந்து ஒன்பதரை மணிக்கு ஆபீசுக்குக் கிளம்ப 'பஸீன் சடுகுடு' ஆடும் ஆண்கள் கேட்கும் கேள்வி, 'எங்களை இப்படி பட்டினி போட்டு விட்டு சுவாமிக்குப் பூஜை செய்தால்தான் பலன் கிடைக்குமாக்கும்' என்பது தான்.

அனுசரணையையே ஆயுதமாகக் கொள்வோம்!



கணவன்மாரை பட்டினி போட்டுவிட்டு பூஜை செய்யும் எண்ணம் எந்தப் பெண்ணுக்கும் வராது. பூஜையை முடித்து, பிரசாதமாக நைவேத்தியம் செய்ததை கணவன் சாப்பிடுவதைத்தான் ஒவ்வொரு மனைவியும் விரும்புவாள்! அவள் எதிர்பார்ப்பதெல்லாம் அன்றாவது சற்று முன்னதாகவே எழுந்து கணவன் தன் வேலைகளை கவனித்துக் கொண்டால், மனைவி பூஜையில் முழு மனதாக ஈடுபட முடியும் என்பது தான்.

சின்னக் குழந்தைகள் இருக்கும் வீடென்றால் கேட்கவே வேண்டாம். தினமும் ஸ்கூலுக்கு எட்டு மணிக்கு சாப்பிட்டு விட்டுப் போகும் குழந்தைகள், பூஜையன்று காலை எழுந்ததிலிருந்தே 'பசிக்கிறது' என்று காலைக் காலைச் சுற்றி வருவார்கள்.

மடியா? அம்மாடி! :

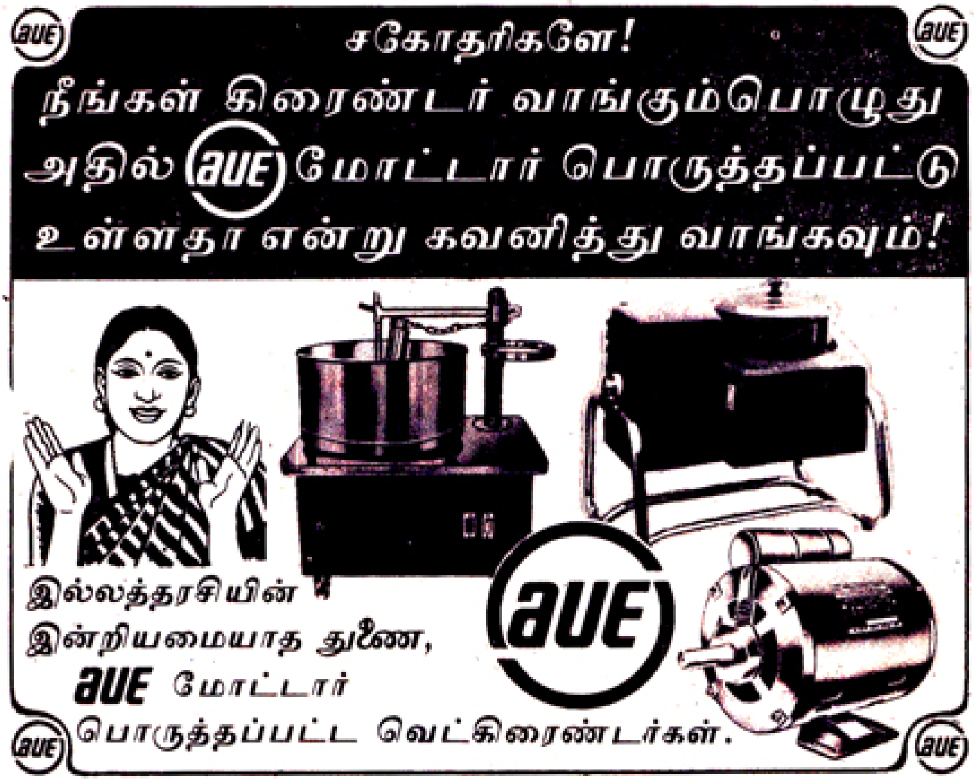
பூஜைக் காரியங்கள் செய்யும் பொழுது மடியாக, சிரத்தையுடன் செய்ய வேண்டும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். என்றைக்கும் இல்லாத திருநாளாகக் குழந்தைகளுக்கு அன்றுதான் அம்மாவின் மேல் பாசம் பொங்கி வழியும். தூங்கி எழுந்து நேராக 'அம்மா' என்று குரல் கொடுத்துக் கொண்டே சமையல் அறைக்குள் புகுந்து, 'இது என்ன?' 'அது என்ன?' என்று கேட்டுத் துளைப்பதோடு அல்லாமல் 'உன்னைத் தொடட்டுமா ஒரே ஒரு வாட்டி?' என்று பாவமாக முகத்தையும் வைத்துக் கொண்டு கேட்பார்கள். பாவாடை கட்டிக் கொள்ளும் பெண் குழந்தையாக இருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். தட்டாமாலை சுத்துவதற்கு ஏற்ற இடமாக சமையல் அறையைத்தான் அவர்கள் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். 'மேலே படாதே. சாமி கண்ணைக் குத்தும்.' 'இப்ப எதுவுமே கேக்கப்படாது. உம்மாச்சிக்கு நைவேத்யம் பண்ணிட்டுத்தான் எதுவுமே' என்ற வரிகளை கீறல் விழுந்த ரிக்கார்டு போல சொல்லிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். இதைத் தவிர்க்க குழந்தைகளுக்கும் முதல் நாளே மடியாக துணிகளை உலர்த்தி வைத்து அதைப் போட்டுவிட்டால் தொண்டை காய்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

'ஏனோ தானோ' போக்கு ஏனோ? :



செய்யும் பூஜையை ஆடம்பரமில்லாமல், எளிய முறையில் கூடச் செய்யலாம். ஆனால் மனது அதில் ஒன்றிச் செய்வதுதான் முக்கியம் அல்லவா?

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு சாஸ்திரிகள் எப்பொழுது மந்திரம் சொல்ல உட்கார்ந்தாலும், அவரின் கையில் அன்றைய தினசரி இருக்கும் அல்லது டீ.வி.யைப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார். (அவர் மிகவும் ஸ்போர்ட்ஸ் பிரியர்) யந்திரமாக வாய் மட்டும் மந்திரங்களை உச்சரித்துக்


சகோதரிகளே!
நீங்கள் கிரைண்டர் வாங்கும்பொழுது
அதில் aUE மோட்டார் பொருத்தப்பட்டு
உள்ளதா என்று கவனித்து வாங்கவும்!
இல்லத்தரசியின்
இன்றியமையாத துணை,
aUE மோட்டார்
பொருத்தப்பட்ட வெட்கிரைண்டர்கள்.

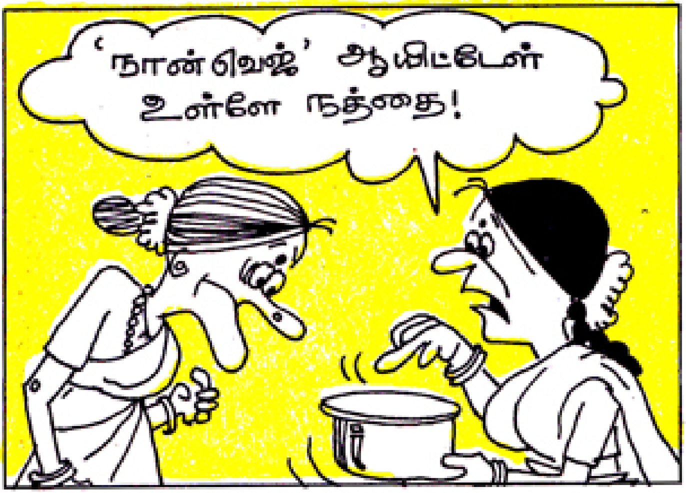

அபிராமி ஒரிஜினல் சிதம்பரம் கவரிங் நகைகள்
No. 168. ½ G. Rs. 280
No. 130. ½ G. Rs. 280 -
No. 136. ½ G. Rs. 280 -
No. 122. ½ G. Rs. 280 -
No. 121. ½ G. Rs. 280/-
No. 99. ½ G. Rs. 560/-
No. 108. ½ G. Rs. 280/-
No. 143. Rs. 75 -
No. 138. Rs. 180 -
No. 154. Rs. 75 -
Rs. 100/- No. 169
Rs. 100/- No. 168
No. 153. Rs. 75/-
½ கிராம், 1 கிராம், 2 கிராம் செயின், வளையல், நெக்லஸ் ரகங்கள் உபயோகித்த பின்பும், "திரும்ப பணம் பெறும்" நிபந்தனையுடன், கீழ்க்கண்ட எங்கள் இரண்டே ஷோரூம்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.
★ இலவச கேட்லாக்கிற்கு விண்ணப்பிக்கவும் ★ நகையை V.P.P.ல் பெறலாம்.
அபிராமி
8 & 34, ரெங்கநாதன் தெரு
தி.நகர், போன்: 447806
மாம்பலம் ரயில்நிலையம் அருகில்
★ "அபிராமி சிதம்பரம் நகை கடைதானா" என்பதை கவனித்து வாங்குங்கள்! ★ கிளைகள் கிடையாது!

கொண்டிருக்கும். அவ ரால், 'சவானி சிவிக்' ஏல் அடிப்பதையும், 'சச்சின் டெண்டுல்கர்' சென்சுரி அடிப்பதையும் மிஸ் பண்ணவே முடியாதாம்.

அப்படிப்பட்ட அவர், ஒரு வீட்டில் திவசம் பண்ணி வைத்து விட்டு, சாப்பிட உட்கார்ந்தார். அவர் சாப்பிடும் பொழுது தலையே போனாலும் பேச மாட்டார்.

இலையில் பரிமாறுவதற்கு, சமையல் செய்த மாமியையே ஏற்பாடு செய்திருந்தார், வீட்டுக்காரர். சாப்பாட்டில் முக்கனிகளையும் போட்டு அதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தேனையும் தாராளமாக ஊற்றினார், சமையல்கார மாமி.

டீ.வி.யில் கிரிக்கெட் மாட்சைப் பார்த்துக் கொண்டே, சந்தோஷத்துடன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார், சாஸ்திரிகள். முக்கனிகளை தேனில் புரட்டி வாயில் போட்டுக் கொண்ட சாஸ்திரிகளின் முகம் அஷ்ட கோணலாக மாறியது. சாப்பிடும் பொழுது பேசும் பழக்கம் இல்லாதவராகையால், தேன் பாட்டிலை மட்டும் கையால் கட்டிக் காண்பித்து, தன் இலையையும் காண்பித்தார். சமையல்கார மாமி இன்னும் தேன் கேட்கிறார் என்றெண்ணி தேன் பாட்டிலை எடுத்துக் கொண்டு சாஸ்திரிகளை நோக்கி வர, சாஸ்திரிகள் இலைக்கு மேல் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளாத குறையாக இரண்டு கைகளாலும் இலையை மறைத்துக் கொண்டார். அவரின் கை, வாய் இரண்டிற்கும் இடையில் நூலாக 'பிசுக்' 'பிசுக்' என்று ஏதோ ஈஷிக் கொள்ள, பிறகுதான் தெரிய வந்தது, அவர்களின் வீட்டில் தேன் பாட்டிலுக்குப் பதில் விளக்கெண்ணெய் பாட்டிலை வைத்திருந்தார்கள் என்பது.



இதனால் சாஸ்திரிகளுக்கும் சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை. திவசம் செய்தவருக்கும் முழுமையான திருப்தி ஏற்படவில்லை. பரிமாறுபவர்கள் முதலிலேயே ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவையாக சரி பார்த்து வைத்திருக்க வேண்டும். மந்திரம் சொல்லும் சாஸ்திரிகளும் தொழிலை மதித்து சிரத்தையாக மந்திரம் சொல்வதோ அல்லது மரியாதையை ஏற்றுக் கொள்வதோ அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாள், கிழமையை ஏற்றுச் செய்பவர், அதைச் செய்து வைப்பவர் இருபாலாருக்கும் பலன் கிடைக்கும்.

ஆசை யாரை விட்டது? :

விசேஷ நாட்களில் வீட்டிலிருக்கும் பெரியவர்கள் அதிலும் முக்கியமாக வயதான பெண்மணிகளின் குரல்தான் கோலோச்சும். இதை இப்படிச் செய், அதை அப்படிச் செய் என்கிற அதிகாரம் தூள் பறக்கும். அதுவுமில்லாமல் 'நீ தள்ளு. நான் செய்கிறேன்' என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு பாத்திரம் பண்டங்களை உருட்டிக் கொண்டு, பாதியை கீழே கொட்டி, வாரி, நள பாகம் செய்வதில் அசாத்தியமான பிரியம் உண்டு.

நடுநடுவே, 'என் பிள்ளைக்கு, கொழுக்கட்டை பூரணம் கண்ணாடி போல் வெளியில் தெரிகிறாற் போல் சொப்பு செய்தால் தான் பிடிக்கும். இப்படி யானைக் காதாய் ம்... யாருக்கு வேணும்?' போன்ற வார்த்தைகளை அள்ளி வீசி, மருமகளின் வயிற்றெரிச்சலைக் கொட்டிக் கொள்ளும் மூதாட்டிகளும் உண்டு.

அவர்களுக்கு அடுத்தவர்களை மட்டம் தட்ட வேண்டும் என்கிற எண்ணம் கிடையாது. ஆனால் கிழவியின் கைவண்ணம் தான் உசத்தி என்று அடுத்தவர் கூறிக் கேட்பதில் ஓர் அலாதி ஆனந்தம்.

இதற்கு உதாரணமாக :

இந்த வருடம் மகாமகத்தின் பொழுது நடந்த ஒரு சம்பவம் :

பன்னிரெண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை நடக்கும் மகாமக வைபவத்தைக் காண நாலா பக்கங்களிலிருந்தும் மக்கள், கும்பகோணத்தில் குழுமுவார்கள் அல்லவா? அப்படித்தான் இந்த வருடம், கும்பகோணத்தில் இருக்கும், உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்கு, மகாமகம் சமயம் சுமார் இருபது பேர்கள் வரை வந்து தங்கியிருந்தார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் அந்த வீட்டினர் உணவளிப்பதாக ஏற்பாடு ஆகியிருந்தது.

ULTRA
GRIND+



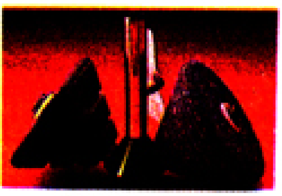
இந்தியாவின் முதல்
"டேபிள் டாப்" ஆட்டுக்கல்

அல்ட்ரா கிரைண்ட்+ இக்கால பெண்களுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்டது.

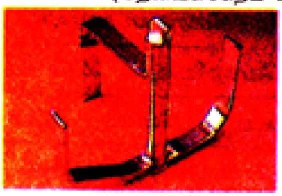
நவீன வடிவில் கவர்ச்சிகரமான, நேர்த்தியான ஆட்டுக்கல் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+
தொல்லையற்ற ஓர் மகிழ்ச்சியான அனுபவம் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+.

சாதாரண வெட் கிரைண்டரை மிஞ்சும் இதன் தனி சிறப்பம்சங்கள்:

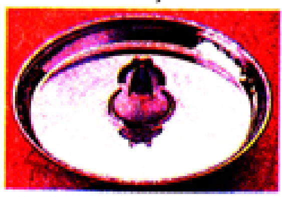
எக்ஸ்ட்ரா பொருந்து சாதனங்கள்
(தேவைக்கேற்ப வாங்கிக்கொள்ள)



சிறந்த அரையல்
அதிக மென்மையான மாவு
கழற்றி எடுக்கக்கூடியவை



மாவு பிசை சாதனம்



தேங்காய்த் துருவி

எல்ஜி தயாரிப்பு

எல்ஜி ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு,
கோயம்புத்தூர் - 641 045.
Ph: 213984 / 214589

ULTRA
GRIND+
PATENT PENDING DESIGN
REGD. NO. 163445 & 163446.

Anugrah 1237/93 R

புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.

அந்த வீட்டில் இருந்த வயதான பெண்மணி 'நான் சமையல் செய்கிறேன். என் கையால் வத்தக் குழம்பு வச்சு சாப்பிடணும்னு கப்புணி ரொம்ப ஆசைப்படுவான்' என்று வந்த விருந்தினரின் தலையில் பீட்டைக் கிழித்துப் போட்டு விட்டு கிழவி சமைக்க ஆயத்தமானார். கிழவியின் கண் பார்வை சரியில்லாததால் ஒருவரும் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. ஆனாலும் கிழவி பிடிவாதமாக கறிகாய் நறுக்க, அரைத்துக் கொடுக்க, ஏற்றி இறக்க, கூடமாட ஒரு ஆள் இருந்தாலும் போதும் என்று பணித்து, அனைவரையும் குளத்தில் குளிக்கும் பொருட்டு அனுப்பி வைத்தார்.

உப்பு, புளி, மிளகாய், கறிகாய் என்று எல்லாவற்றையும் எடுத்து வைத்து விட்டு அனைவரும் கிளம்பினார்கள்.

பாட்டி புளியை உருட்டி வெந்நீரில் போட்டு விட்டு, குழம்பு வைப்பதற்காக கரைக்க ஆரம்பித்தார். ம்...ஹ¯ம். பாதி அளவு கரைந்ததேயொழிய, மீதி பாதி கரையவேயில்லை.

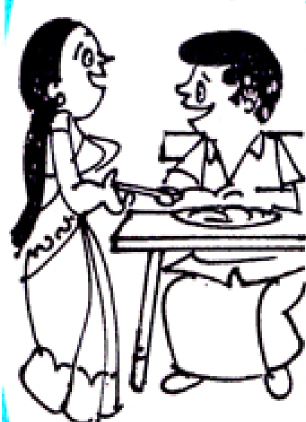
பாட்டிக்கு அதிகப்படியாக கொட்டை இருக்கும் புளியை வாங்கி மருமகள் ஏமாந்திருக்கிறாளே என்று வருத்தம். குழம்பை வைத்து இறக்கி விட்டு, உதவிக்கு இருந்த பெண்ணை வாயில் விட்டு சுவை சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்கச் சொல்லியிருக்கிறார், கிழவி. கரண்டியில் குழம்பை எடுத்த பெண், குழம்பின் நிறமும், வாசனையும் வேறு மாதிரி இருக்கவே பக்கத்திலிருந்த குடித்தனக்காரப் பெண்மணியைக் கூப்பிட்டு பார்க்கச் சொன்னாள். அப்பொழுது தான் தெரிந்தது புளி கரைத்த கிண்ணத்தில் கரையாமல் இருந்தது புளிக் கொட்டையல்ல. சின்னச் சின்ன நத்தைக் கூடுகள் என்று! புளி ஜாடியை சரியாக மூடாமல் வைத்திருந்ததால், மழை பெய்த பொழுது நத்தையொன்று புளி ஜாடியில் பிரசவித்திருக்கிறது.

வீட்டுத் தலைவியின் அஜாக்கிரதையாலும், பாட்டியின் பிடிவாதத்தாலும் அன்று நத்தைக் குழம்பு பாட்டியால் அரங்கேற்றம் செய்யப்பட்டது. முட்டை என்று வாயால் சொன்னாலே நாலு தரம் வாயைக் கொப்பளித்துத் துப்பும் ஆசாரப் பாட்டி அன்று முதல் 'நான்வெஜ்' பாட்டியாகி விட்டார்.

மேற்சொன்ன சில சம்பவங்கள் கட்டுரைக்காக எழுதப்பட்டவை அல்ல. உண்மைச் சம்பவங்கள்தான். இப்படி எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகள் பண்டிகை, விசேஷ நாட்களில் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இதன் விளைவாக கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு என்று சில துர்குணங்களும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தலை தூக்குவதுண்டு.

வீட்டில் நல்ல நாட்களில் ஒருவரோடு ஒருவர் மனத்தாங்கல் கொள்ளாமல் பண்டிகையை நிறைவாகச் செய்ய நம் எல்லோருக்கும் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும். பண்டிகைகள் என்பதே குடும்பத்தில் அனைவரும் ஒன்றுகூடி சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தானே ஏற்படுத்தப்பட்டன. எனவே கோபம், குத்தல் முதலியவற்றை ஒதுக்கினால்தான் 'காமா சோமாவென்று பண்டிகையை ஒப்பேற்றுதல்' என்னும் எண்ணம் மறைந்து நிறைவுடன் நல்ல முறையில் செய்யும் ஆர்வம் ஏற்படும்.

– மாலதி சந்திரசேகரன்



கீரைப்பாகல் :

கீரையை நறுக்கி, அலம்பி உப்பு போட்டு வேகவிடவும். மிதி பாகற்காயை நறுக்கி, அலம்பி உப்புப் போட்டு வேக விடவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து, தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, கீரை, பாகற்காய் இரண்டையும் சேர்த்து அதில் போட்டு உசிலித்து எடுக்கவும். இந்தக் கீரைப் பாகல் குழம்பு சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- விமலா

வளர்கின்ற இத்தேக்கு கன்றுகள் உங்களுக்கு அளிக்க இருக்கின்ற ரூ. 36 லட்சத்தை இப்படத்தில் கண்டு கொள்ள முடிகிறதா?



போடிநாயக்கனூரில் அனுபவ் தேக்கு மரப்பண்ணையின் ஒரு பகுதி.

உங்களால் முடியும். தேக்குவள பூமியான போடிநாயக்கனூரில் ஒரு அனுபவ் தேக்கு பண்ணையை வாங்கினால் போதும்.
இத்திட்டத்தில் முதலீடு செய்யும் தொகைக்கு ஏற்ப ரூ 36லட்சம்/ ரூ 18லட்சம் பெறுவீர்கள்.

திட்டம்

முதலீட்டுத் தொகை ஒரே தவணையில் செலுத்தினால் ரூ	மரங்கள் எண்ணிக்கை	நிலம் (ச.அடி)	உத்திரவாதமான தேக்கு மரம் (கன அடி)	வருமானம்		
				6-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ	12-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ	20-ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ
28,800	36	3600	1440	20,000	85,000	36 லட்சம்*
14,400	18	1800	720	10,000	42,500	18 லட்சம்*

* 20 ஆண்டுகளுக்குப்பிறகு கன அடி ரூ.2500 என்ற அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது.

மாதத் தவணையில் செலுத்தினால்	திட்டம் - அ ரூ	திட்டம் - ஆ ரூ
முன்பதிவுத் தொகை	600	600
நிலப்பதிவு செய்ய செலுத்த வேண்டிய தொகை (பதிவு செய்த 3 மாதங்களில்)	6000	3000
மாதாந்திர தவணைத் தொகை	600 × 49 மாதங்கள் = 29400	600 × 24 மாதங்கள் = 14400

ANUBHAV
TEAK FARMS
A growing investment

அனுபவ் பிளான்டேஷன்ஸ் லிமிடெட்.
11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 8283316/8263302/8267248/8254155/8282629/8282833
ஃபேக்ஸ் : 044-8284967.

ஆமாம்! அனுபவ் தேக்கு மரப்பண்ணையில் முதலீடு செய்ய விரும்புகிறேன்.
உடனே உங்கள் விண்ணப்பபாரம் அல்லது உங்கள் பிரதிநிதியை அனுப்பி வைக்கக் கோருகிறேன்.

பெயர் : ....

தொழில் : ....

முகவரி : ....

....

பின் : .... போன் : ....

இந்த கூப்பனை கம்பெனி முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

Advise/3392/93

காலணிகள் வாங்கும் போது...

பல பெண்களுக்கு (ஆண்களுக்கும் கூட) கால் எரிச்சல், ஆணி, குதிகால் வலி முதலிய கால் சம்பந்தப்பட்ட உபத்திரவங்கள் ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது உயர்ந்த குதிகால் (high heels) உள்ள செருப்புக்கள் அல்ல. பெரும்பாலும் அணியும் செருப்பு அல்லது ஷூ சற்று சிறியதாக இருப்பது தான் காரணம். அடுத்த முறை செருப்பு வாங்கும் போது பின்வரும் சிறு விஷயங்களைக் கவனியுங்கள். பிரச்னைகள் வராது...



- செருப்புக்களை வாங்குவதற்கு ஏற்ற நேரம் மாலைப் பொழுதுதான். அந்த சமயத்தில்தான் பாதங்கள் (அதிலுள்ள செல்கள்) அதிக அளவு நீட்சி உடையதாக இருக்கின்றன.
- கால் விரல்களை மடக்கினால் ஷூவின் மேற்பகுதியில் சுருக்கம் விழக் கூடாது. கால் கட்டை விரலுக்கும் மற்ற விரல்களுக்கும் இடையே ஷூ அல்லது செருப்பில் ஒரு விரற்கடை இடைவெளியாவது தேவை.
- கால் கட்டை விரல் ஷூவின் உள் விளிம்பில் முட்டி நெருக்கமாக இருக்கக் கூடாது.
- குதிகால் வைக்குமிடத்தில் இடம் தாராளமாக இருக்க வேண்டும்.
- கூடுமானவரை மென்மையான ரப்பர் அல்லது தோலினால் ஆன செருப்புக்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

நன்றி :
பியூட்டி அண்டு பாடி கேர்
தகவல் :
கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

நாட்டு நடப்பைக் கொலுவாக்குவோம்!

சாஸ்திரங்களையும், சம்பிரதாயங்களையும் விடாமல் (விட முடியாமல்!) நவராத்திரி கொலு வைத்து, பூஜை, நைவேத்தியங்கள் படைத்து மகிழ்வுடன் கொண்டாடுபவர்கள் உண்டு. இவர்களிடமிருந்து வேறுபட்டு ஒரு வித்தியாச மான, நாட்டு நடப்பினைக் குழந்தைகளுக்கும் புரியும் படி, ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடக்கும் சுவையான,



மகிழ்வான, சங்கடமான நிகழ்ச்சிகளை தம் வீட்டுக் கொலுவின் மூலம் வெளிப்படுத்திப் புகழ்பெற்றுள்ளனர் அரும்பாக்கம் வேலன் நகரில் வசிக்கும் திருமதி வசந்தா கண்ணன் குடும்பத்தினர்...

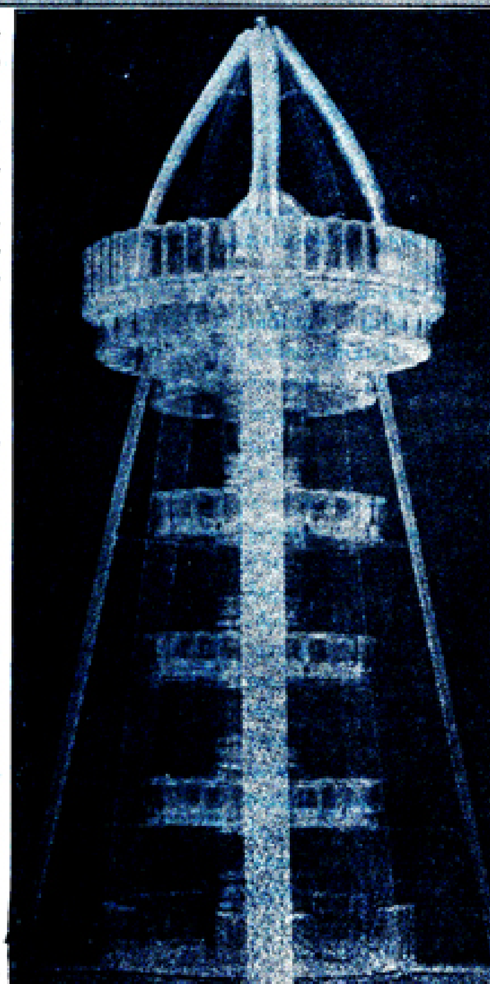
“நாடு சுதந்திரம் பெற்று பல ஆண்டுகள் ஆகி விட்டாலும், நாட்டில் நடக்கும் சில அவலங்கள், தீயசக்திகள், வெடிகுண்டு கலாச்சாரம், மதக்கலவரங்கள் இவற்றையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ''நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே'' என்று நினைக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் போதும், சில மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் போதும் அதை எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளத் துடிக்கும் எங்கள் மனதுக்கு வடிகாலாக அமைவது நவராத்திரி கொலு. பெண்களுக்கே உரிய இப் பண்டிகைக்கு, ஜாதி,மத, பேதமின்றிப் பலரும் வருகை தரும் போது அவர்களிடையே நம் தேச உணர்வை எடுத்துக் காட்டி, நம் அங்கலாய்ப்புகளைப் புரிய வைக்க நினைத்ததன்

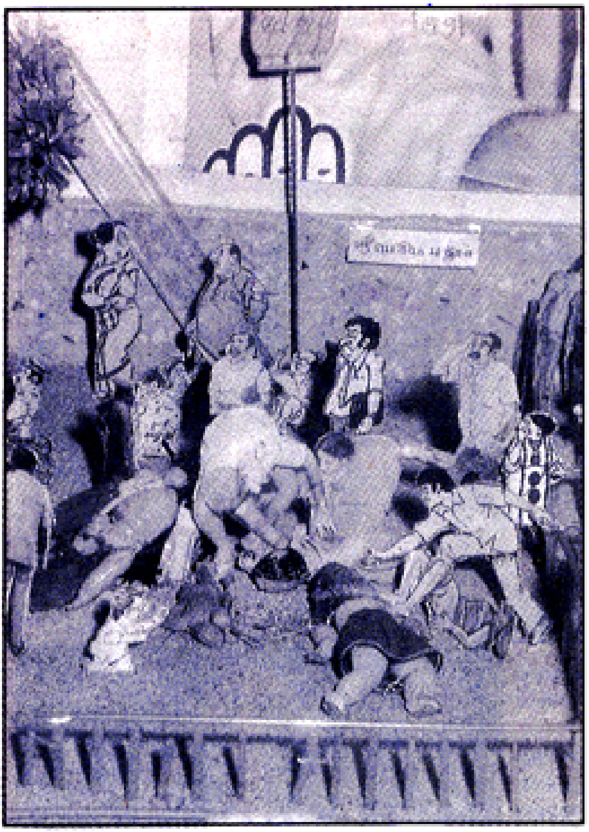


விளைவே இதுபோலப் புதுமையான கொலு அமைக்கக் காரணமானது'' என்கிறார் வசந்தா கண்ணன்.

நவராத்திரியைச் சிறப்பாக, உற்சாகத்துடன் கொண்டாடும் பிறந்த வீடும், புகுந்த வீடும் அமைந்ததால்தான் இன்றுவரை குறிப்பிட்டுப் பலரும் பேசும்படி, கவனத்தை ஈர்க்கும்படியாக கொலு அமைக்கின்றோம். 1975-ல் திருமணமான புதிதில் மணமாகாமல் வீட்டில் இருந்த என் நாத்தனார் நிர்மலாவும் நானும் சேர்ந்து புதுமையாக ஏதாவது கொலுவுக்கு அலங்காரம் செய்து வைத்துக் கொண்டிருப்போம். மஹாலக்ஷ்மி பொம்மையை அப்படியே வைக்காமல் புது ஒரு ரூபாய் நாணயங்களை பசை போட்டு ஒட்டி அம்பாள் கையிலிருந்து கீழே உள்ள நாணயங்கள் அடங்கிய கிண்ணத்தில் விழுவது போல வைப்போம். 'கிரிக்கெட் செட்' அமைத்தால், அவர்களது உடைகளைத் தைத்தும், அம்பயருக்கு கருப்புப் பேண்ட், ஸ்கோர் போர்டு, கார் பார்க்கிங், காலரி அமைத்தும், பார்வையாளர்கள், ஸ்டேடியம் எல்லாம் தத்ரூபமாகவும் அமைப்போம்.

1976-ல் மறைந்த நமது பிரதமர் இந்திரா காந்தி அவர்களின் ''இருபது அம்சத் திட்டம்'' (விலைவாசி இறக்கம், நிலப் பட்டா வழங்குதல், புத்தக வங்கி, லைசென்ஸில் முறைகேடு இவற்றை விளக்கி) திரு. சஞ்சய்காந்தியின் 'ஐந்து அம்சத் திட்ட'மான, வரதட்சணை ஒழிப்பு, மரம் வளர்த்தல், குடும்பக்கட்டுப்பாடு போன்றவைகளை விளக்கியும் வைத்தோம். தொலைக்





விலும் ஈடுபட்டுள்ளார்.''

நாங்கள் எல்லோருமாகச் சேர்ந்து நாட்டு நடப்பினைக் கொலுவாக்கி விடுவோம்!

''செய்திகளை விளக்குவதற்குத் தேவையான பொருட்கள், பொம்மைகள் வாங்க நிறையச் செலவாகுமே?''

''நிறைய செலவு ஆகாது. களிமண் பொம்மைகளை நாங்களே செய்வோம். கடையில் கிடைக்கும் பிளாஸ்டிக் பொம்மைகள், கார், ஆட்டோ, பஸ் போன்றவைகளை வாங்குவோம். டிரஸ்களை வீட்டிலேயே தைத்துப் போடுவார்கள். புத்தகங்களில் வரும் கார்டூன்கள், காரிகேச்சர்கள், ஓவியங்கள், ஜோக் பொம்மைகள் பட்டாகப் பெட்டிகளில் வரும் படங்கள், போட்டோக்கள் இவைகளை வருடம் முழுவதும் சேமித்து வைத்துக் கொள்வோம். தூக்கியெறியக் கூடிய எந்தப் பொருளையும் வைத்துக் கொள்வோம். பிளாஸ்டிக் பழைய சாமான்களைப் பொறுக்கிக் கொண்டு போகும் சிலரிடம் ஒரே மாதிரி டப்பாக்கள், அட்டைப் பெட்டிகள் கிடைத்தால் காசு கொடுத்தும் வாங்கிக் கொள்வேன். இத்தனை டீசன்ட்டாக இருப்பவர்கள்

காட்சி வந்த புதிது. அங்கிருந்து வந்து எடுத்துச் சென்று காண்பித்தது பெருமையாக இருந்தது.

தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் முக்கியமாக செய்திகளைக் கேட்பதிலும், தினசரிகளைப் படிப்பதிலும் எனக்கு மிகவும் ஈடுபாடு உண்டு. நாட்டு நடப்புகள் கவலையைக் கொடுக்கும். அதற்கு என்ன செய்யலாம்? என்று யோசித்துக் கொண்டே இருப்பேன். எனக்கு இரு பெண்கள். மூத்த பெண் ரம்யா பிளஸ் 2வும், இளைய மகள் ப்ரியா பத்தாம் வகுப்பும் படிக்கின்றனர். 'பிரேக்ஸ் இந்தியாவில்' வேலை செய்யும் என் கணவர் புகைப்படம் எடுக்கும் தொழி



We have a soft corner for pensioners.



LTC Presents

Pensioners Benefit Scheme

Come and find the difference only LTC provides.

LTC accepts deposits for 12 months too!
(Pensioners include Senior Citizens, Ex-service Men, Widows, etc.)

Personalised service
Special benefits

P.G. Saranyan
Chairman

LAKSHMI TRADE CREDITS LTD.

624, Anna Salai
MADRAS - 600 006.
Ph: 8276646, 8270311

Branches

Madras City : Ambattur Ph: 681860; Anna Nagar Ph: 6212047; Chrompet Ph: 401267; K.K. Nagar Ph: 4833917; Madipakkam Ph: 2346386; Nanganallur Ph: 2348593/2346066; West Mambalam Ph: 4830150; Valasaravakkam Ph: 4828587

Coimbatore Ph: 43576; Karaikudi Ph: 2023; Madurai Ph: 30636; Tirunelveli Ph: 322073; Trichy Ph: 25323



நீங்கள் கிரேக்க - ரோமானிய -
இந்தியத் தேவதைகள் போல்
அழகே உருவாகத்
திகழ்ந்திட அணிந்திடுவீர் !
அதினா
பேன்டீஸ்
வீனஸ்
பெட்டிகோட்ஸ்
ஹரிப்ரியா
நைட்டீஸ்
பெண்களின் உள்ளாடைகளில்
உயர்ரக படைப்புகள்... ப்ராக்கள்,
பான்டீஸ், ப்ளவுஸஸ்,
பெட்டிகோட்ஸ், நைட்டீஸ்...
உங்களையே நீங்கள் புதிதாக உணர
இன்றே வாருங்கள்... எல்லா
முதன்மையான பிராண்டுகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.
HARI
PRIYA
பெண்களுக்காகவே உருவான
பிரத்தியேக ஷோரூம் இங்கே:
ஹரி ஏஜென்ஸீஸ்
111, முதல்மாடி, கச்சேரி சாலை,
சென்னை-4. போன்: 76568
Imageads



புதியவை அறிமுகம்

ஒரு காலத்தில் வெளிநாட்டினர் மட்டுமே உபயோகித்து வந்த 'மினரல் வாட்டர்' பாட்டிலை இப்போது சர்வ சாதாரணமாக எல்லோருமே வாங்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். காரணம் இப்போது நமக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும் அசுத்தமான தண்ணீரைப் பற்றிய பயம்.

நிறைய தயாரிப்பாளர்கள் 'மினரல் வாட்டர்' தயாரிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். புகழ்பெற்ற சோலன் மினரல் வாட்டர் பிரைவேட் லிமிடெட் 'கோல்டன் ஈகிள் ப்ரீமியம்' என்ற பெயரில் தயாரிக்க ஆரம்பித்துள்ளது. இந்த நீர் கண்ணாடி பாட்டில்களிலும், பெட் பாட்டில்களிலும், பாக்கெட்டுகளாகவும் கூட கிடைக்கின்றனவாம்.

கீழேயிருந்து பொறுக்குகிறார்களே என்று மற்றவர்கள் நினைக்கும்படி, நானும், என் பெண்களும் தெருவில் ஏதேனும் கொலுவுக்கு உபயோகப்படும் படியான பொருட்களைக் கண்டால் எடுத்து வருவதும் உண்டு. நவராத்திரி என்றால் அந்த பத்து நாட்கள் மட்டுமின்றி வருடம் முழுவதும் அதே நினைவாகப் பொருள் சேமிப்பது வழக்கமாகி விட்டது'' என்கிறார் கண்ணன்.

''எந்த மாதிரி செய்திகளை இதுவரை வைத்திருக்கிறீர்கள். சிலவற்றைச் சொல்லுங்களேன்'' என்கிறோம் ஆர்வத்துடன்.

''87-ல், 'சாலை மறியல்' நடந்தது. காஞ்சீபுரம் என் சொந்த ஊர். அங்கு சென்றிருந்த நான் திரும்பி வருவதற்குள் பட்டபாடும், கவலையும் மறக்க முடியாதது. அதன் தாக்கம்தான், அந்த வருடத்துக் கொலுவில் 'சாலை மறியலை' வைக்கத் தூண்டியது. சாலையில் கலாட்டா நடப்பது, பொது மக்கள் கவலையோடு பேசுவது, கற்கள் விழுந்து கிடப்பது, துப்பாக்கியுடன் போலீஸார் காவலிருப்பது இப்படி விளக்கியிருந்தோம். 88'ம் வருடம் நமது முதல்வர் ஜெயலலிதா அவர்கள் பொதுக் கூட்டம் ஒன்றில் பேசும் காட்சி. அலங்கார வளைவுகள், வாசகங்கள், போலீஸ் பந்தோபஸ்து இவற்றை விளக்கியிருந்தோம். '89-ல் எங்கள் பகுதியான அரும்பாக்கம் அருகே 'ரிங்ரோடு' எனப்படும் நூறு அடி ரோடு போடும் வேலையும், ரோடை விஸ்தீரணம் செய்யும் வேலையும் நடந்தது. அந்த வருடம் ரோடு இன்ஜின், வேலையாட்கள் வேலை செய்வது, கடைகளை, குடிசைகளை அப்புறப்படுத்துவது, மணல் ஜல்லி போடுவது என்று அமைத்திருந்தோம்.

'91-ம் வருடம் மறக்க முடியாதது. நமது பிரதமரின் 'ஸ்ரீபெரும்புதூர் விசிட்' நினைத்தாலே நெஞ்சு துடித்தது. மனம் அழுது புலம்பியதில், அந்த வருடம் திரு. ராஜீவ் காந்தி அவர்களின் மரணம்தான் முக்கிய நிகழ்ச்சியாக வைக்கப்பட்டது. திருமதி இந்திரா காந்தி அவர்களின் சிலைக்கு மாலை அணிவித்து விட்டு வருவது, போலீஸ் காவல், கையசைத்து புன்சிரிப்புடன் மீட்டிங் நடக்குமிடத்துக்கு வருவது, அருகே கவிதை படித்த மாணவி, சிவராசன், கையில் மாலையுடன் தனு(பஞ்சு கொண்டு அதே போல மாலை செய்தோம்) பிறகு குண்டு வெடித்தது (டேப்பில் குண்டு வெடிக்கும் சத்தம் போடுவோம்) காமிரா, நமக்குக் கடவுள் தந்த ஒரே சாட்சி. அதன் மேல் கடவுள் வாழ்த்துப் பாடிய பெண் விழுந்து கிடத்தல், திரு மூப்பனாரும், ஜெயந்தி நடராஜன் அவர்களும் ஷூவைப் பார்த்து அடையாளம் கண்டுபிடித்து உடலைப் புரட்டுதல் (ராஜீவ் காந்தி அவர்கள் போலவே பிளாஸ்டிக் பொம்மைக்கு தலையை அமைத்தோம்) இந்த வர்ணனையை டேப்பில் போட்டு பேசி படிப்படியாக என் பெண் ரம்யா விளக்கியதும் பார்க்க வந்திருந்த ஒரு மூதாட்டி கண்ணால் ஜலம் விட்டு அழுது விட்டார். படித்த போது, கேள்விப்பட்ட போது இத்தனை பாதிப்பு இல்லையே! இப்போது இதன் கொடுமை புரிகின்றது என்றார்.

மற்றொரு மூதாட்டி பழமையில் ஊறியவர் நவராத்திரி நன்னாளில் நல்ல கண் காட்சியை வைக்காமல் ஏன் இந்தக் கொலைக் காட்சி என்று அன்புடன் கடிந்து கொண்டார். கொலுப்படிகள் தனியாகத் தான் அமைத்துள்ளது. காட்சிகள் தனியாக அமைக்கிறோம். மனம் பொறுக்காத நிகழ்ச்சியை மணலில் கொட்டி விடுவது என் வழக்கம். கனத்த மனதுடன் போக வேண்டாம் என்று ஒரு மணப்பெண் பொம்மையை வைத்து 'சுயம்வரம்' என்றும் வரதட்சணையின்றி மணம் செய்து கொள்ளும் இளைஞர்கள் வருக என்றும் அதனால் தான் வைத்துள்ளேன் என்றும் சமாதானம் சொன்னேன்.

மக்கள் நல்லவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அதே கொலுவில் என் மகள் ரம்யா அமைத்த ரத்ததான, கண்தான விளக்கப் படங்கள், டாக்டர், தானம் செய்ய முன்வந்துள்ள மாணவ மாணவியர் வரிசையில் நிற்கும், காட்சிகள் அற்புதம் என்று புகழ்ந்தனர். இந்து, முஸ்லீம், கிருஸ்துவர், மூன்று வகுப்பினரின் கோவில்களையும் அருகருகே அமைத்து மத ஒற்றுமையை விளக்கியிருந்தாள். அவள் கிருஸ்துவப் பள்ளியில் படிக்கிறாள். ஆசிரியைகள் வந்திருந்து பார்த்து, மகிழ்ந்து, பாராட்டினர்.

'92-ல் பார்சிலோனாவில் நடந்த 'ஒலிம்பிக்' காட்சிகள் மிகப் பிரமாதமாக அமைக்கப்பட்டது. 'அதலெடிக்' காட்சிகள், ஜிம்னாஸ்டிக் போன்றவைகளை அமைத்தோம். பச்சை சோளக் கொண்டையிலிருந்து எடுத்த நார்களை வர்ணம் பூசி வெளிநாட்டுப் பெண்களின் தலைமுடியாக அமைத்தது தத்ரூபமாக அமைந்தது. அந்தந்த ஊர் டிரஸ்களைத் தைத்து எண்கள் எழுதி ஓடுவது போல அமைத்தோம். ஒலிம்பிக் சிம்பலான 'கோபி' பொம்மைகள் அமைத்தோம். ஒலிம்பிக் வர்ணனை டேப் செய்து விளக்க ஆரம்பிக்கும் போது வில்லிலிருந்து புறப்பட்ட அம்பால் அடித்து தீபம் ஏற்றுவது போல அமைத்து 'ஒலி' கொடுத்திருந்தோம். ஈரப்பதமாகவே மணலை சமப்படுத்தி பத்து நாட்களும் வைத்திருந்தது ஒரு பெரிய வேலையாக இருந்தது. விளையாட்டுகள் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது நம் இந்திய அதிகாரிகள் அங்கு இலவசமாகக் கிடைக்கும் டீ ஷர்டுகள், போன்ற பொருட்களை வாங்குவதில் கவனமாக இருந்து, பரிசுகளைப் பெற விளையாட்டு வீரர்களை ஊக்கப்படுத்தத் தவறி விட்டனர் என்று அமைத்திருந்தோம். நம் நாட்டினரை நாமே கேவலமாக வர்ணிப்பதா? என்று சிலர் சண்டைக்கு வந்தனர். இது இந்திய அதிகாரிகளைத் தாக்க, பழிக்க வைக்கப்பட்டதல்ல. இன்னும் கொஞ்சம் விளையாட்டுகளில் கவனம் செலுத்தி பதக்கங்களை வென்று வந்திருக்கலாமே என்று ஏற்பட்ட ஆதங்கத்தால் வைத்தோம் என்றேன்.

அறிவொளி இயக்கம், வேலை நிறுத்தத்தால் தொழிலாளர்கள் பாதிப்பு, அரவிந்தர் ஆசிரமம், மௌண்ட் ரோடு நாலு வழிப் பாதை அமைத்தது இப்படி எல்லாச் செய்திகளுமே எங்கள் கற்பனையில் கொலுவாகி விடும்.

எங்கள் வீட்டுக்கு வரும் பெண்கள் மூலம் அவர்களது கணவன்மார்களும், பிள்ளைகளும் அறிந்து இங்கு வந்து பார்க்க ஆரம்பித்ததில் பெண்களை விட ஆண்களே எங்கள் வீட்டுக் கொலுவுக்கு அதிகம் வருகின்றனர்.

பரம்பரையாக வந்த கலை உணர்வு காரணமாகவும், தேசப்பற்று காரணமாகவும் திருமதி வசந்தா கண்ணன் அவர்களின் குடும்பத்தினர் கொலுவை சாதாரண பண்டிகையாக நினைக்காமல், நாட்டுக்கு நல்லது செய்ய நமக்குக் கிடைத்த ஒரு சாதனம், சந்தர்ப்பம் இது என்று நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவது பாராட்டுக்குரியது. பெண்கள் இருவரும் தமக்குப் பட்டுப் பாவாடை, நகை வேண்டும் என்று கேட்காமல் கொலுவுக்கு என்ன வாங்கலாம், எந்த செய்தியை வைக்கலாம் என்று நினைப்பதும் நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

– பானு



மாம்பழம் ஜாக்கிரதை!

வாழைப்பழத்தைப் போலவே மாம்பழத்திற்கும் உடல் எடையை அதிகரிக்கும் சக்தி உண்டு. எனவே, எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் இதைக் கவனிக்க வேண்டும். மாம்பழத்தின் சத்துக்களைப் பூரணமாக கிரகித்துக் கொள்ள, பழம் உண்டபின், சற்று நீர்த்த பாலைப் பருகலாம். இதனால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வலி முதலிய மாம்பழக் கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கலாம்!

- கிருஷ்ணவேணி

அல்ட்ரா
கிரைண்ட் +



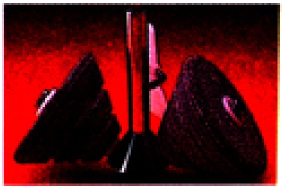
இந்தியாவின் முதல்
"டேபிள் டாப்" ஆட்டுக்கல்

அல்ட்ரா கிரைண்ட்+ இக்கால பெண்களுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்டது.

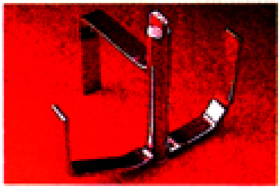
நவீன வடிவில் கவர்ச்சிகரமான, நேர்த்தியான ஆட்டுக்கல் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+
தொல்லையற்ற ஓர் மகிழ்ச்சியான அனுபவம் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+.

சாதாரண வெட் கிரைண்டரை மிஞ்சும் இதன் தனி சிறப்பம்சங்கள்:

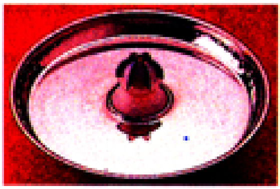
எக்ஸ்ட்ரா பொருந்து சாதனங்கள்
(தேவைக்கேற்ப வாங்கிக்கொள்ள)



சிறந்த அரையல்
அதிக மென்மையான மாவு
சுழற்றி எடுக்கக்கூடியவை



மாவு பிசை சாதனம்



தேங்காய்த் துருவி

எல்ஜி
தயாரிப்பு

எல்ஜி ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு,
கோயம்புத்தூர் - 641 045.
Ph: 213984 / 214589

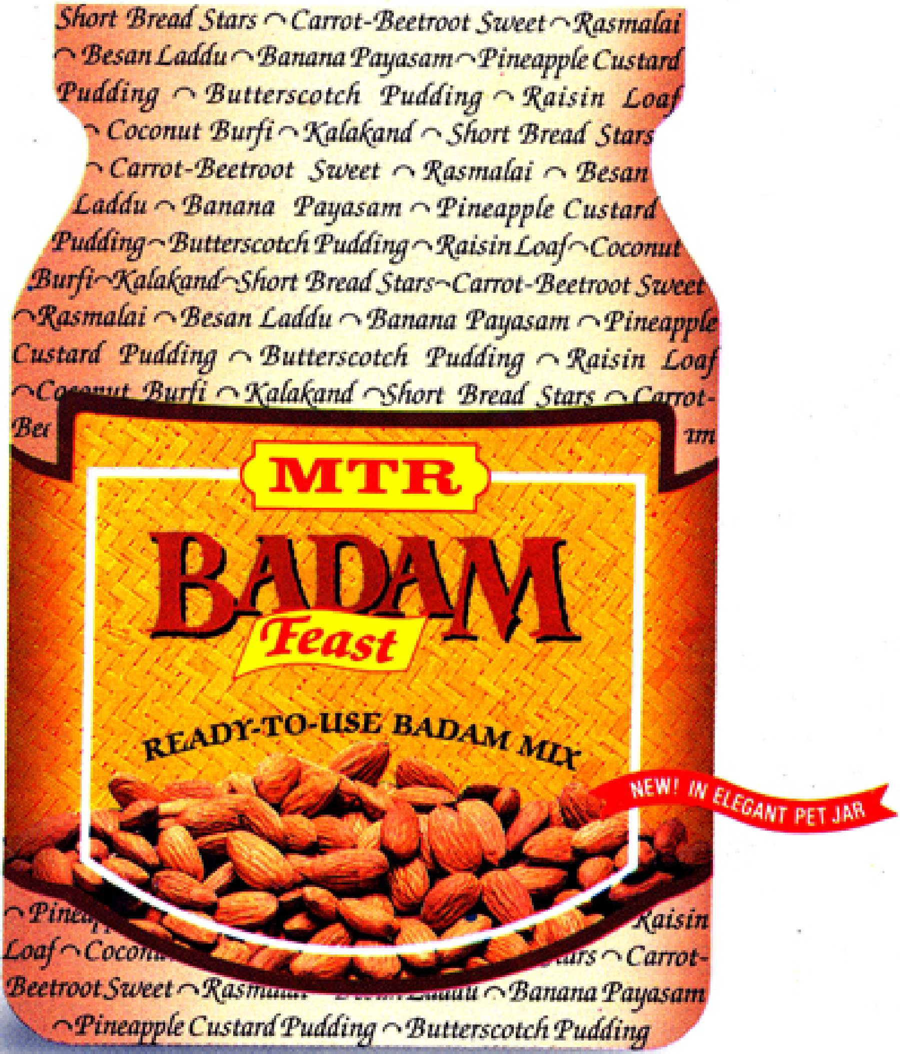
ULTRA
GRIND +
PATENT PENDING DESIGN
REGD. NO. 163445 & 163446.

Anugrah 1237/93

புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.


மிருதுவானது! சுவையானது!
[அது MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ் ஆகத்தான் இருக்கவேண்டும்]
500 கிராமில்
24 இட்லிகள்
தயாரிக்கலாம்.
ரவா இட்லி என்றாலே MTRதான் என்று
சொல்லுமளவுக்கு மிருதுவான, சுவையான
ரவா இட்லிகளை வழங்குவோர் MTR. அது
போன்ற ரவா இட்லிகளை 'MTRன்
இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ்' வாங்கி,
மிருதுவான, சுவையான ரவா இட்லிகளை
வீட்டிலேயே நீங்கள் தயார் செய்திடுங்கள்.
இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும்
செய்முறையை அப்படியே பின்பற்றுங்கள்.
செய்முறை: பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில்
வைத்து கொதிக்கவிடுங்கள். 1/4 லிட்டர் புளித்த தயிரில் 500
கிராம் MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸை கலந்திடுங்கள்.
இக்கலவையில், சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய 25 கிராம்
கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்திடுங்கள். ஒரு நிமிடம்
அக்கலவையை வைத்திருந்து, பிறகு 1/2 லிட்டர் புளித்த
தயிரில் சேர்த்து, இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில்
வைத்து 10—12 நிமிடங்கள் வேக விடுங்கள். ரவா இட்லி தயார்.
குறிப்பு: புளித்த தயிர் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.
இல்லையென்றால் இட்லிகள் மஞ்சள் நிறமாகி விடும்.
கலவை கலப்பதற்கு முன், குக்கரிலுள்ள தண்ணீர்
கொதித்துள்ளதா என்று பார்த்திடுங்கள்
தாய்மையின் பிறப்பிடம்
MTR
MTR
INSTANT
RAVE IDLI
MIX

Open this jar for a feast.



So many goodies from one jar!

The goodness of pure Badam, in a spread of easy-to-make sweets, pastries, desserts, payasams and drinks. Just a few of these mouthwatering dishes are featured here. More recipes are available FREE, with MTR Badam Feast.

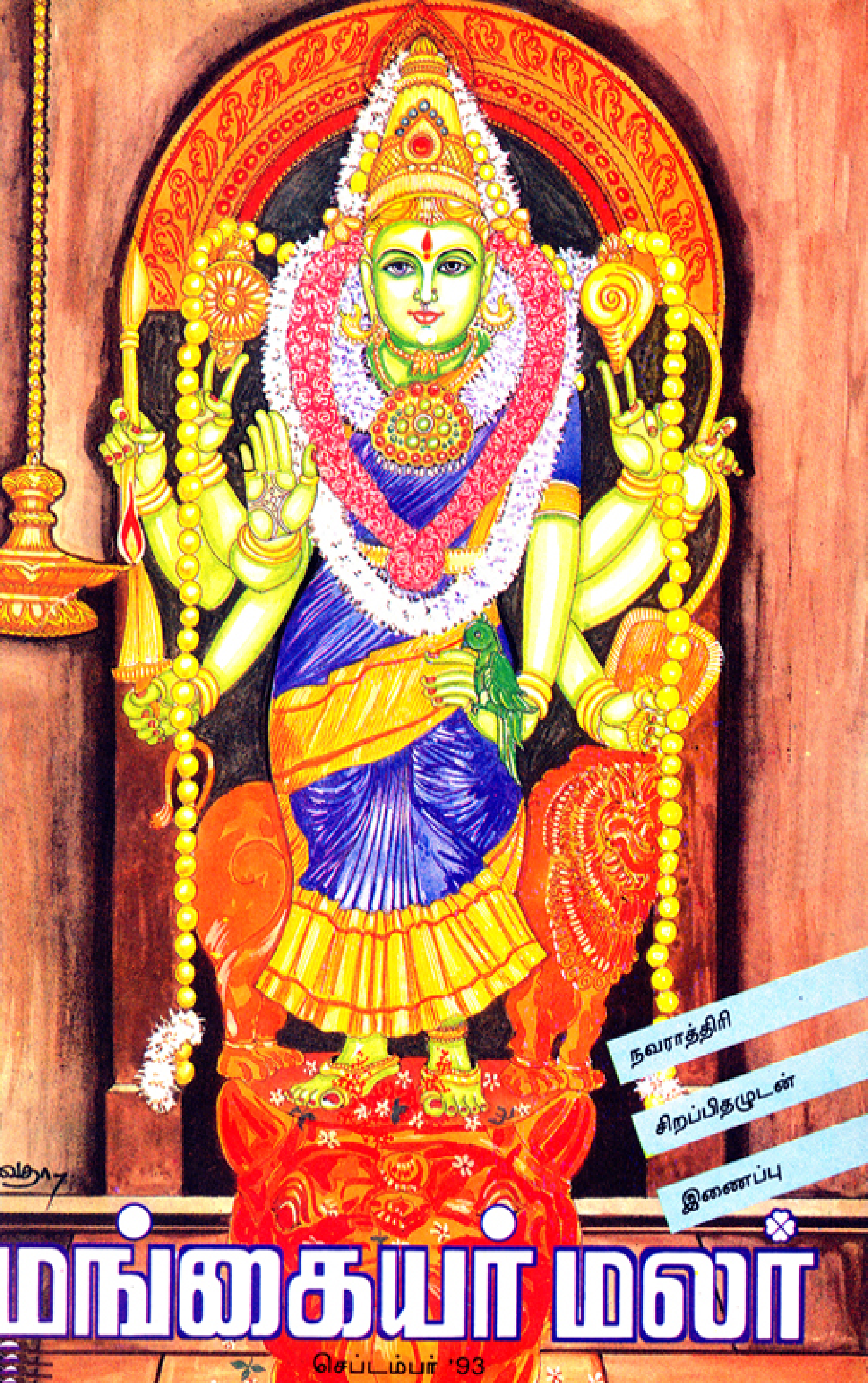
Sista's-013/93

Also available in 200g and 500g refill packs.

MTR

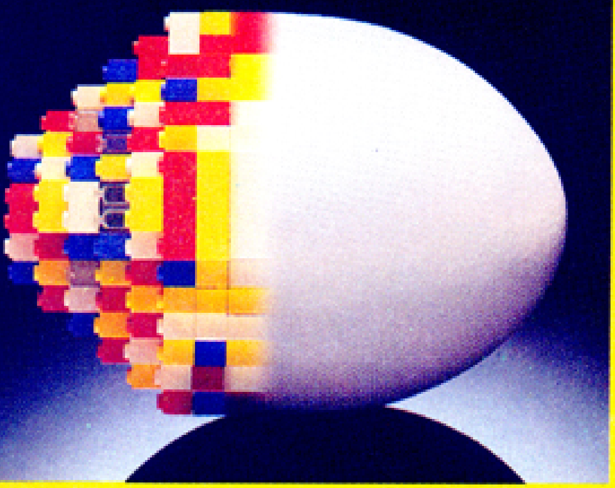
The promise of purity


அனுராக் அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூர்யகாந்தி எண்ணெய் • அனுராக் அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூர்யகாந்தி எண்ணெய்
ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவே நல்ல
உடல் நலத்தின் ஆதாரம்
"அனுராக்" ஓர் அன்பளிப்பு
ANURAG
அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சூர்யகாந்தி எண்ணெய்
வைட்டமின் E அடங்கியது
189, அண்ணாசாலை
சென்னை-600 006.


நவராத்திரி
சிறப்பிதழுடன்
இணைப்பு
மங்கையர் மலர்
செப்டம்பர் '93


மிருதுவானது! சுவையானது!
[அது MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ் ஆகத்தான் இருக்கவேண்டும்]
500 கிராமில் 24 இட்லிகள் தயாரிக்கலாம்.
ரவா இட்லி என்றாலே MTRதான் என்று சொல்லுமளவுக்கு மிருதுவான, சுவையான ரவா இட்லிகளை வழங்குவோர் MTR. அது போன்ற ரவா இட்லிகளை 'MTRன் இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ்' வாங்கி, மிருதுவான, சுவையான ரவா இட்லிகளை வீட்டிலேயே நீங்கள் தயார் செய்திடுங்கள்.
இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் செய்முறையை அப்படியே பின்பற்றுங்கள்.
செய்முறை பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடுங்கள். 1/4 லிட்டர் புளித்த தயிரில் 500 கிராம் MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸை கலந்திடுங்கள். இக்கலவையில், சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய 25 கிராம் கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்திடுங்கள். ஒரு நிமிடம் அக்கலவையை வைத்திருந்து, பிறகு 1/2 லிட்டர் புளித்த தயிரில் சேர்த்து, இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில் வைத்து 10–12 நிமிடங்கள் வேக விடுங்கள். ரவா இட்லி தயார்.
குறிப்பு புளித்த தயிர் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் இட்லிகள் மஞ்சள் நிறமாகி விடும். கலவை கலப்பதற்கு முன், குக்கரிலுள்ள தண்ணீர் கொதித்துள்ளதா என்று பார்த்திடுங்கள்
MTR
INSTANT RAVE IDLI MIX
தூய்மையின் பிறப்பிடம்
MTR

ங்கூ...ங்கூ...கா...கா... என்னும் மழலை விரைவிலேயே அ ஆ இ என்று கூறிடும் வழி.



உங்கள் சின்னஞ்சிறுசு. நாட்கள் போனதே தெரியாது. உரக்க கூச்சலிட்டுக் குப்புறத்துக்-கொண்ட குழந்தை, களகளவென சிரித்து தத்தித்தத்தி நடக்கத் துவங்கும். சீக்கிரமே, அவன் உங்களிடம் அது என்ன... இது என்ன என்று ஆயிரம் கேட்கத் துவங்குவான். ஆகாயம் ஏன் நீலமாயிருக்கிறது ? வான வில் எப்படி வருது ? அந்த மாமாவுக்கு மீசை எங்கிருந்து வந்தது ?

அவனுடைய அறிவுப் பசிக்கு அளியுங்கள் அன்றாடம் ஒரு முட்டை. ஏனெனில் முட்டையில் உன்னத தரமுள்ள புரதமும் ஃபாஸ்பரஸும் அடங்கியுள்ளன : சுறுசுறுப்பான மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவை இவைகள்தான்.

அவனுக்கு இன்னும் ஏராளமானவற்றை அளிக்கவல்லது முட்டை. ஆரோக்கியமான



முட்டை கறி: இலைசாட்டசத்து வழிகாட்டி மற்றும் 30-க்கும் மேலான முட்டை சமையல் குறிப்புகள் அடங்கிய சிறு புத்தகத்திற்கும் எழுதவும்: NECC, அஞ்சல் பெட்டி எண் 833, புனே 411 004.

சருமத்திற்கும் நல்ல கண் பார்வைக்கும் வைட்டமின் 'A' செறிந்துள்ளது. நல்ல ஜீரண சக்தியையும் நிலையான நரம்புகளையும் பெற்றிட உதவும் வைட்டமின் 'B' சத்துகளின் அனைத்து வகைகளும் உள்ளன. வலுவான எலும்புகளைப் பெற வைட்டமின் 'D' அடங்கியுள்ளது. அதோடுமட்டுமா, நல்ல ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கு அத்தியாவசியமான இரும்புச்சத்து மிகுந்துள்ளது.

ஆகவே உடைத்திடுவீர் அன்றாடம் தவறாமல் ஒரு முட்டை.

அதனால் உருவாகும் குழந்தையின் திண்மையான உடல் வளர்ச்சி.

நித்தம் ஒரு முட்டை.

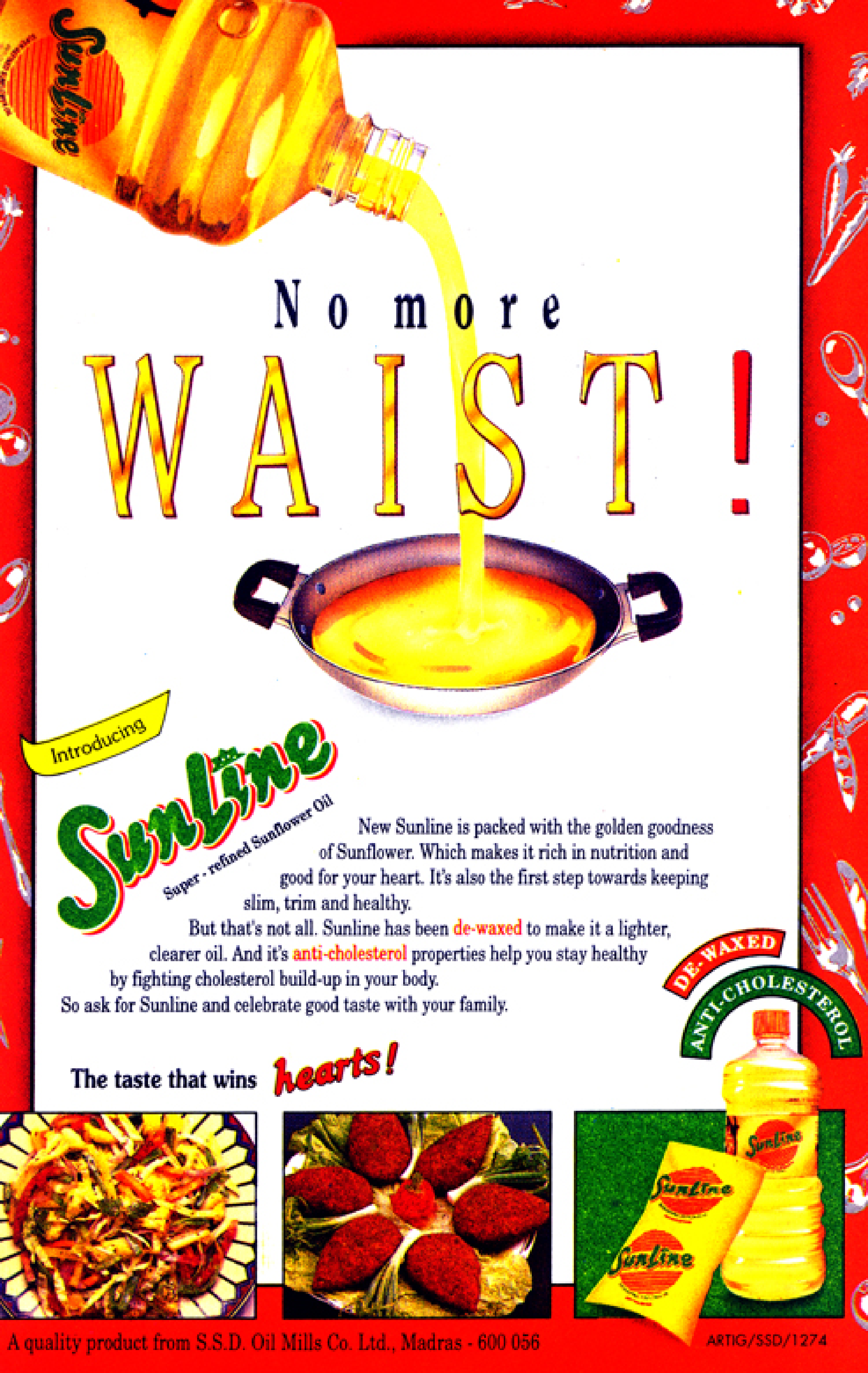
NECC

நேஷனல் எக் கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி

Enterprise/NECC/177/B/Tm

Mangayar Malar October - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka




No more
WAIST!
Introducing
Sunline
Super - refined Sunflower Oil
New Sunline is packed with the golden goodness of Sunflower. Which makes it rich in nutrition and good for your heart. It's also the first step towards keeping slim, trim and healthy.
But that's not all. Sunline has been de-waxed to make it a lighter, clearer oil. And it's anti-cholesterol properties help you stay healthy by fighting cholesterol build-up in your body.
So ask for Sunline and celebrate good taste with your family.
DE-WAXED
ANTI-CHOLESTEROL
The taste that wins hearts!
Sunline
A quality product from S.S.D. Oil Mills Co. Ltd., Madras - 600 056
ARTIG/SSD/1274

Mangayar Malar September - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனெ" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Diete
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



SILVER SPOON

இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

Bombay Distributor

M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay - 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874

இதயம்
நல்லெண்ணெய்